Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 36»

Программа рекомендована к
работе педагогическим советом школы
Протокол №1 от 28.08.20г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №36»
Хрипливец Е.В.

_____

Приказ № 511 от 31.08.2020г.

Программа обсуждена на
методическом объединении учителей
Протокол №1 от 27.08.2020г.
Руководитель МО:
_____Саидова С.Ф..

Подписано цифровой подписью:
Хрипливец Евгения Владимировна
Дата: 2021.03.09 13:49:14 +07'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Цветок здоровья»
для учащихся 1-4 классов
(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель программы
учитель МБОУ «СОШ № 36»
Храброва О.И.

Новокузнецкий городской округ, 2020г.

Личностные результаты:

1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
4) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
5) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
7) осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить в текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио -, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родо-видовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета;
15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

СОДЕРЖАНИЕ

1 класс

№ занятия	**Тема занятия**	**Формы организации занятий и виды деятельности**
1-4	**Введение «Вот мы и в школе».** Дорога к доброму здоровью Здоровье в порядке- спасибо зарядке Настроение в школе и после школы. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	***Виды деятельности:*** игровая, познавательная, досугово-развлекательная. ***Формы деятельности:*** социально-моделирующая игра, познавательные игры, беседы о ЗОЖ, школьный спортивный турнир
5-9	**Питание и здоровье** Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины- наши друзья и помощники» Культура питания. Приглашаем к чаю Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) Здоровая пища для всей семьи.«Светофор здоровья»	
10-16	**Моё здоровье в моих руках.** Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество» Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» Народные игры. Старинная русская игра «Городки» День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»	

	В здоровом теле- здоровый дух	
17-22	**Я в школе и дома** Мой внешний вид – залог здоровья Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз. Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом. Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	***Виды деятельности:*** игровая, познавательная, досугово-развлекательная. ***Формы деятельности:*** социально-моделирующая игра, познавательные игры, беседы о ЗОЖ
23-26	**Чтоб забыть про докторов** Хочу остаться здоровым". Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором) «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	
27-29	**Я и моё ближайшее окружение** Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» «Твой звёздный час» (мини- спартакиада) "Я б в спасатели пошел"	
30-33	**«Вот и стали мы на год взрослей»** Опасности летом (просмотр видео фильма) Первая доврачебная помощь Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» Чему мы научились за год.	

2 класс

№ занятия	**Тема занятия**	**Формы организации занятий и виды деятельности**
1-4	**Введение «Вот мы и в школе».** Почему мы болеем? Причины и признаки болезни. Профилактика болезней. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций. Я хозяин своего здоровья	***Виды деятельности:*** игровая, познавательная, досугово-развлекательная. ***Формы деятельности:*** социально-моделирующая игра, познавательные игры, беседы о ЗОЖ
5-9	**Питание и здоровье** Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях) Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях) Спектакль «Я выбираю кашу» Культура питания. Этикет.Светофор здорового питания	
10-16	**Моё здоровье в моих руках** Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно» Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель. Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.	

	Спортивный праздник «Кузнечики» Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы) Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы) Слагаемые здоровья	
17-22	**Я в школе и дома** Я и мои одноклассники Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице. Гигиена позвоночника. Сколиоз Шалости и травмы «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление Умники и умницы	
23-26	**Чтоб забыть про докторов** «А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. «Мы за здоровый образ жизни». (Выставка рисунков) День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт.здоровье, творчество» Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик- 2013»	***Виды деятельности:*** игровая, познавательная, досугово-развлекательная. ***Формы деятельности:*** социально-моделирующая игра, познавательные игры, беседы о ЗОЖ, школьные спортивные турниры
27-30	**Я и моё ближайшее окружение** Мир эмоций и чувств. Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми? Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе. «Кто ходит больше, тот живёт дольше».	
31-34	**«Вот и стали мы на год взрослей»** Я и опасность. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» Как помочь себе при тепловом ударе? Наши успехи и достижения	

3 класс

№ занятия	**Тема занятия**	**Формы организации занятий и виды деятельности**
1-4	**Введение «Вот мы и в школе».** Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Личная гигиена. Как нужно одеваться? Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы? «Остров здоровья»	***Виды деятельности:*** игровая, познавательная, досугово-развлекательная. ***Формы деятельности:*** социально-моделирующая игра,
5-9	**Питание и здоровье** Игра «Смак» Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Встреча со школьной медсестрой, врачами. Вредные микробы Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»	
10-16	**Моё здоровье в моих руках** Труд и здоровье Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио) «Хочу остаться здоровым» Экскурсия в конно-спортивную	

	школу.Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.Нехорошие слова. Недобрые шутки.Экскурсия «Природа – источник здоровья» «Моё здоровье в моих руках»	познавательные игры, беседы о ЗОЖ
17-22	**Я в школе и дома** Не грызи ногти , не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек? Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам» (Организация досуга) Спектакль С. Преображнский «Капризка» Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей» Как помочь родителям? Как доставить родителям радость? «Спасатели, вперёд!»	
23-26	**Чтоб забыть про докторов** “Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество» День здоровья «Дальше, быстрее, выше» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	***Виды деятельности:*** игровая, познавательная, досугово-развлекательная. ***Формы деятельности:*** социально-моделирующая игра, познавательные игры, беседы о ЗОЖ, школьные спортивные турниры, инсценировки
27-30	**Я и моё ближайшее окружение** Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио. Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим» «Друзья спорта» (агитбригада) В мире интересного.	
31-34	**«Вот и стали мы на год взрослей»** Я и опасность. Лесная аптека на службе человека Игра «Не зная броду, не суйся в воду» Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	

4 класс

№ занятия	**Тема занятия**	**Формы организации занятий и виды деятельности**
1-4	**Введение «Вот мы и в школе».** Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты. Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий. Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом. *Как познать себя*? Что зависит от моего решения? Цветок здоровья и красота.	***Виды деятельности:*** игровая, познавательная, досугово-развлекательная. ***Формы деятельности:*** социально-моделирующая игра, познавательные игры, беседы о ЗОЖ,
5-9	**Питание и здоровье** Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом-диетологом, эндокринологом. Помоги себе сам. Волевое поведение. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»	

10-16	**Моё здоровье в моих руках** Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении? Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу» Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения. «Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество» «Умей сказать НЕТ» Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	школьные спортивные турниры
17-22	**Я в школе и дома** «Мы – одна семья» «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» Кукольный спектакль «Спеши делать добро» Будем делать хорошо и не будем плохо! Мода и школьные будни. Делу время , потехе час.	***Виды деятельности:*** игровая, познавательная, досугово-развлекательная. ***Формы деятельности:*** социально-моделирующая игра, познавательные игры, беседы о ЗОЖ, школьные спортивные турниры, инсценировки
23-26	**Чтоб забыть про докторов** «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта. День здоровья «За здоровый образ жизни» Проведение библиотечных часов «Пути оздоровления» «Разговор о правильном питании»	
27-30	**Я и моё ближайшее окружение** Размышление о жизненном опыте Вредные привычки и их профилактика Школа и моё настроение. В мире интересного	
31-34	**«Вот и стали мы на год взрослей»** Я и опасности. Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» Гордо реет флаг здоровья. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио. «Хочу всё знать!» (презентация исследовательских проектов)	

Тематическое планирование

№	Содержание программного материала	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4класс
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	4	4	4
2.	Питание и здоровье	5	5	5	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7	7	7	7
4.	Я в школе и дома	6	6	6	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4	4	4	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	3	4	4	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей	4	4	4	4
	Итого:	**33**	**34**	**34**	**34**