

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа Кенадского сельского  
поселения Ванинского муниципального района  
Хабаровского края

Рассмотрено:  
Руководитель МО  
учителей начальных  
классов

классов

*Э.В. Эбингер*  
«02» 09 2016г.

Согласовано:  
Заместитель директора  
по УВР

*М.В. Мовчан*  
«02» 09 2016г.

Утверждено:  
Директор

*И.В. Дегтяр*  
«02» 09 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Школа Здоровья»  
Спортивно - оздоровительного направления  
3 класс

Разработчик: Эбингер Н. В.,  
учитель без квалификационной  
категории

с. Кенада  
2016г.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Ожидаемые результаты**

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными возможностями поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных увязок, эмоциональных колебаний. Создание единого «человекоцентрического» предмета, в котором информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии и многим другим предметам служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

#### **Результаты 1 уровня:**

- должны уметь давать словесную характеристику основных эмоциональных состояний и показывать способы их выражения с помощью жестов, мимики, позы.
- знать о значении звуков, зрения, обоняния в жизни человека
- должны уметь различать свои ощущения и называть их, соблюдать правила личной гигиены, внимательно относиться к людям;
- соблюдать чистоту ротовой полости, знать основные типы упаковки;
- уметь определять качество продуктов;
- должны закрепить правила гигиены полости рта, иметь представление о причинах и развитии кариеса;
- выработать правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;
- должны знать основные дорожные «ловушки», уметь правильно переходить через улицу разных типов;
- уметь предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств;
- знать номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать их.

#### **Результаты 2 уровня:**

- уметь осознавать свои эмоции, выражать их при помощи слов, мимики, жестов, позы; учиться регулировать свои эмоции, позитивно относиться к себе, сопереживать другим;
- должны знать о взаимосвязи питания и эмоционального состояния;
- знать наиболее распространенные продукты-аллергены, уметь составлять с учетом основных правил домашней диеты;
- закрепить знания об основных правилах гигиены полости рта;
- закрепить навык соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов;
- уметь выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновении пожара;
- знать средства спасения утопающего на воде;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.

### **Результаты 3 уровня:**

- должны иметь представление о внешних проявлениях внутренней культуры, уметь создавать свой положительный образ, соблюдать правила поведения;
- должны знать симптомы отравления, уметь организовать помощь при отравлениях;
- сформировать умение делать покупки, исходя из необходимости разнообразного питания и финансовых возможностей;
- должны понимать важность питания для сохранения здоровых зубов, осознавать необходимость регулярного посещения стоматолога;
- должны сформироваться навыки правильного общения, умение отстаивать свое собственное мнение, овладеть практическим умением отказывать;
- автоматизировать навыки соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемые светофором (регулирующим) и нерегулируемых, прогнозирование различных ситуаций на дороге;
  - уметь оказывать доврачебную помощь при укусах собак, насекомых, при попадании насекомого в ухо, при повреждении и инфицировании глаз, при отравлениях.

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1. Самопознание**

- Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.

- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.

- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.

- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.

- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.

- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.

Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

- Называть органы и части тела, их функциональное предназначение.

- Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.

- Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей усталости.

- Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.

#### **Раздел 2. Школа здорового питания**

##### **Питание-основа жизни**

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. Правила поведения за столом.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.

- Уметь пользоваться столовыми приборами.

##### **Гигиена питания**

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.

Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

Умение мыть посуду и столовые приборы.

### **Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

#### **Гигиена полости рта, ослепительная улыбка на всю жизнь**

- Знать, зачем человеку нужен рот и что в нем находится,
- знать правила ухода за зубами,
- знать основные заболевания десен и зубов.
- Уметь правильно чистить зубы.
- соблюдать основные правила личной гигиены полости рта.

#### **Гигиена тела**

- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

#### **Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

#### **Гигиена труда и отдыха**

Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

#### **Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

#### **Профилактика инфекционных заболеваний**

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.
- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
- Представление об активной защите - иммунитете.

#### **Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.
- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

### **Раздел 4. Профилактика аддитивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами**

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

#### **Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.
- Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

#### **Выбор медицинских услуг**

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

#### **Ожидаемые результаты (ученик может).**

- Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье.

- Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения.

- Знать, зачем детей госпитализируют.

### **Обращение с лекарственными препаратами**

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

### **Раздел 5. Безопасность детей на дорогах**

#### **Безопасное поведение на дорогах**

Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.

- Иметь навык наблюдения.

- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».

- Иметь навык переключения на самоконтроль.

#### **Бытовой и уличный травматизм**

Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.

- Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избежать их.

- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. - - Уметь обесточить электроприбор.

- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.

- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.

- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.

- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

### **Раздел 6. Поведение в экстремальных ситуациях**

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстремальной помощи:01,02,03,04,

службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

#### ***Ожидаемые результаты (ученик может).***

Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.

- Знать способы тушения огня.

- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.

- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомое человека кажется опасным.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Макси- мальная нагрузка учащегося	Из них		
			Теоре- тиче- ские занятия	Экскурсии	Практическая ра- бота.
1	Самопознание через чувство и образ	6	4		2
2	Школа здорового питания	8	8		
3	Ослепительная улыбка на всю жизнь	4	2		2
4	Профилактика аддитивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами	4	3		1
5	Безопасность детей на доро- гах	6	4	1	1
6	Поведение в экстремальной ситуации	6	4		2
	Итого:	34	25	1	8

## Календарно - тематическое планирование

### 3 класс

№ кружка	Тема занятия	Кол-во часов	Вид деятельности	Дата по плану	Дата по факту
<b>Самопознание через чувство и образ (6 ч)</b>					
1	Я познаю себя	1			
2	Я познаю себя	1			
3	Мы все похожие и разные	1			
4	Мы все похожие и разные Я познаю других.	1			
5	Человек в мире людей.	2			
<b>Школа здорового питания (8 ч)</b>					
6	Питание и эмоциональное состояние	1	Игра-путешествие		
7	Пищеварение: как это происходит?	1			
8	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма.	1			
9	Питательные вещества и их значение для роста и развития организма	1			
10	Питание и индивидуальное здоровье.	1	Игра		
11	Здоровая пища для всей семьи..	1			
12	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1			
13	Производство, хранение и распространение продуктов питания.	1	Викторина		
<b>Ослепительная улыбка на всю жизнь (4 ч)</b>					
14	Зачем человеку нужен рот и что в нем находится	1			
15	Правила ухода за зубами. Как правильно надо чистить зубы	1	Практическая работа №1		
16	Здоровое питание – здоровые зубы	1	Практическая работа №2		
17	Как нужно беречь зубы	1			
<b>Профилактика аддитивного поведения и случайных отравлений лекарственными препаратами (4 ч)</b>					
18	Лекарственные препараты.	2			
19	Табак. Пассивное курение.	1			
20	Алкоголь. Как ты относишься к человеку, который постоянно употребляет алкоголь?	1			
<b>Безопасность детей на дорогах (6 ч)</b>					
21	Что мешает видеть проезжую часть улицы?	1	Экскурсия		
22	Неподвижные транспортные и нетранспортные средства.	1			
23	Временно остановившиеся подвижные транспортные средства.	1			
24	Почему нельзя отвлекаться при пере-	2			



	ходе улицы?				
25	Загадки пустынной улицы. Двор тоже улица.	1			
<b>Поведение в экстремальной ситуации (6 ч)</b>					
26	Экстремальные ситуации. Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде.	2			
27	Поведение при пожаре.	2			
28	Поведение при встрече с незнакомым человеком.	1	Игра		
29	Оказание первой медицинской помощи.	1	Практическая работа №3		