

**Управление образования администрации  
городского округа Истра  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

<p><b>Рассмотрено</b> на заседании педагогического совета  от «30» августа 2018 г. Протокол № 1</p>	<p><b>Утверждено:</b> приказом по ОУ № 130 Директор школы</p> <p>М.М. Цыганова/ от «30» августа 2018 г.</p> 
---	--

**Рабочая программа  
внекурчной деятельности  
спортивно-оздоровительной  
направленности  
«Первые шаги к здоровью»  
( базовый уровень)**

обучающихся

на ступени НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Крупа Елена Николаевна, учитель высшей  
квалификационной категории

Программа разработана на основе рабочей программы Пряниковой М.Г.  
в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования  
второго поколения, Закона «Об образовании».

г.о. Истра, 2018.

# Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b> .....	3
1. Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.....	3
- Основное назначение данной программы.....	3
- Актуальность и новизна данной программы.....	3
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Отличительные особенности программы.....	4
4. Методы и формы организации работы, инновационные педагогические технологии, используемые для реализации программы.....	5
5. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.....	5
6. Режим занятий.....	5
7. Прогнозируемые результаты и способы их проверки.....	6
<b>II. Учебно – тематический план</b> .....	8
1. Учебно – тематический план 2 года обучения.....	9
<b>III. Содержание программы</b> .....	10
1. Содержание тем учебного курса 2 года обучения.....	10
<b>IV. Методическое обеспечение программы</b> .....	12
<b>V. Список литературы</b> .....	12
1. Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса;.....	12
2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.....	13

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Обоснование необходимости разработки и внедрения предполагаемой программы в образовательный процесс

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьес затратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьес затратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность программы «Первые шаги к здоровью»**.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Первые шаги к здоровью» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и

нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся (в том числе обучающихся с ОВЗ), способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Первые шаги к здоровью» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель** данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

## **3. Отличительные особенности программы**

Данная программа строится на **принципах**:

- Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

## **4. Методы и формы организации работы, инновационные педагогические технологии, используемые для реализации программы**

В ходе реализации программы курса «Первые шаги к здоровью» используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающему возможность проявить свои творческие способности.

Содержание программы, используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме сохранения здоровья и формирования навыков здорового образа жизни; обеспечивают условия для активного включения детей в процесс обучения, стимулируют активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

### **Основные виды деятельности обучающихся:**

Навыки дискуссионного общения.

Опыты.

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН.

Праздники.

Игры.

Викторины.

ЭксCURсии.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

## **5. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа**

Программа рассчитана на детей 8-9 лет (в том числе на детей с ОВЗ), реализуется за 1 год.

## **6. Режим занятий**

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Первые шаги к здоровью» предназначена для обучающихся 2-х классов, с учётом

реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 8 до 9 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год: в 2 классе – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 – 45 минут.

Количество учащихся в группе – до 15 человек. Набор свободный. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, принципах личностно-ориентированной педагогики, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья и способствует созданию благоприятного психолого-педагогического климата для реализации индивидуальных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## **7.Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

### **Личностные УУД:**

- осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями;
- объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей;
- формулировать самому простые правила поведения в природе;
- испытывать чувство гордости за красоту родной природы;

### **Регулятивные УУД:**

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем (готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения);
- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения.

### **Познавательные УУД:**

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения заданий с использованием энциклопедий, справочников;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом;
- смыслоное восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие;
- группировать предметы, объекты на основе существенных и несущественных признаков.

### **Коммуникативные УУД:**

- владение диалогической формой коммуникации (быть готовым к диалогу по вопросам здорового питания);
- построение монологического высказывания;
- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач (учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности).

### **Предметные результаты:**

#### **2-й класс**

На втором году обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

**В результате освоения программы курса обучающиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Обучающиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Первые шаги к здоровью», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять

причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Учебно - тематический план 2 года обучения

№ РАЗДЕЛ	Наименование разделов и тем	Общее количество в часах	В том числе		
			Теоретич- еских	Практич- еских	
О/Т	<b>Безопасность и правила охраны труда</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по соблюдению обучающимися правил поведения и о/т в период проведения занятий.	1	1	-	
ПДД 5 мин в период первых семи занятий/	<b>Правила поведения учащихся на улице и дороге.</b> Поездка на трамвае и других видах транспорта Остановочный путь и скорость движения. Дорожные знаки и дорожная разметка Поездка за город Поездка на автобусе и троллейбусе Виды травм при ДТП. Дорога глазами водителей.				
2	<b>«Введение»</b> Общее понятие о ЗОЖ.	1	1		
3	<b>«Почему мы болеем»</b> Причины болезни.	3	1,5	1,5	
4	Признаки болезни.	1	0,5	0,5	
5	Как здоровье?	1	0,5	0,5	
6	<b>«Кто и как предохраняет нас от болезней»</b> Как организм помогает себе сам	3	1,5	1,5	
7	Здоровый образ жизни	1	0,5	0,5	
8	Какие врачи нас лечат?	1	0,5	0,5	
9	<b>«Прививки от болезней»</b> Инфекционные болезни.	2	1	1	
10	Прививки от болезней	1	0,5	0,5	
11	<b>«Что нужно знать о лекарствах»</b> Какие лекарства мы выбираем.	2	1	1	
12	Домашняя аптечка	1	0,5	0,5	
13	<b>«Как избежать отравлений»</b> Отравление лекарствами	2	1	1	
14	Пищевые отравления	1	0,5	0,5	
15	<b>«Безопасность при любой погоде»</b> Если солнечно и жарко	2	1	1	
16	Если на улице дождь и гроза	1	0,5	0,5	
	<b>«Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде»</b>	3	1,5	1,5	
17	Опасность в нашем доме	1	0,5	0,5	
18	Как вести себя на улице	1	0,5	0,5	
19	Вода – наш друг	1	0,5	0,5	
	<b>«Правила общения с огнем, электрическим</b>	2	1	1	

	<b>током»</b>				
<b>20</b>	Чтобы огонь не причинил вреда	1	0,5	0,5	
<b>21</b>	Чем опасен электрический ток	1	0,5	0,5	
	<b>«Как уберечься от порезов, ушибов, переломов»</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>22</b>	Травмы	1	0,5	0,5	
	<b>«Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>23</b>	Укусы насекомых	1	0,5	0,5	
<b>24</b>	Что мы знаем про кошек и собак	1	0,5	0,5	
	<b>«Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>25</b>	Отравление ядовитыми веществами	1	0,5	0,5	
<b>26</b>	Отравление угарным газом.	1	0,5	0,5	
	<b>«Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>27</b>	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	0,5	0,5	
<b>28</b>	Как уберечься от мороза	1	0,5	0,5	
	<b>«Первая помощь при травмах»</b>	<b>3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>29</b>	Растяжение связок и вывих костей	1	0,5	0,5	
<b>30</b>	Переломы	1	0,5	0,5	
<b>31</b>	Если ты ушибся и порезался.	1	0,5	0,5	
	<b>«Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос»</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>32</b>	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.	1	0,5	0,5	
	<b>«Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек»</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>33</b>	Укусы змей, собак, кошек, насекомых	1	0,5	0,5	
	<b>«Обобщающий урок»</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>34</b>	Я выбираю движение. Обобщающий урок	1	0,5	0,5	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	

### Распределение учебно-тематического материала 2 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		Теоретические	Практические	Проектная деятельность
	Безопасность и правила охраны труда	1	-	-
	Правила поведения учащихся на улице и дороге.	Пятиминутки в период первых семи занятий		
1	«Введение»	1		
2	«Почему мы болеем»	1,5	1,5	
3	«Кто и как предохраняет нас от болезней»	1,5	1,5	
4	«Прививки от болезней»	1	1	
5	«Что нужно знать о лекарствах»	1		1
6	«Как избежать отравлений»	1	1	
7	«Безопасность при любой погоде»	1	1	

8	«Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде»	1,5	1,5	
9	«Правила общения с огнем, электрическим током»	1		1
10	«Как уберечься от порезов, ушибов, переломов»	0,5	0,5	
11	«Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными»	1	1	
12	«Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом»	1	1	
13	«Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях»	1	1	
14	«Первая помощь при травмах»	1,5	0,5	1
15	«Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос»	0,5	0,5	
16	«Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек»	0,5	0,5	
17	«Обобщающий урок»	0,5	0,5	
	<b>Итого</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
				<b>34 часа</b>

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Содержание тем учебного курса 2 года обучения

##### **Тема 1. Общее понятие о зож. Причины болезни. (1час)**

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

##### **Тема 2. Признаки болезни. (1час)**

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

##### **Тема 3. Как здоровье? (1час)**

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

##### **Тема 4. Как организм помогает себе. (1час)**

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

##### **Тема 5. Здоровый образ жизни. (1час)**

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

##### **Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1час)**

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

##### **Тема 7. Инфекционные болезни. (1час)**

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

##### **Тема 8. Прививки от болезней. (1час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

##### **Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1час)**

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

**Тема 10. Домашняя аптека. (1час)**

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

**Тема 11. Отравление лекарствами. (1час)**

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

**Тема 12. Пищевые отравления. (1час)**

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 13. Если солнечно и жарко. (1час)**

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

**Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1час)**

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

**Тема 15. Опасность в нашем доме. (1час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16. Как вести себя на улице. (1час)**

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17. Вода – наш друг. (1час)**

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18. Как уберечься от мороза. (1час)**

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19. Чтобы огонь не причинил вреда. (1час)**

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 20. Чем опасен электрический ток. (1час)**

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21. Травмы. (1час)**

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 22. Укусы насекомых. (1час)**

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек. (1час).**

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24. Отравление ядовитыми веществами. (1час)**

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25. Отравление угарным газом. (1час)**

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26. Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)**

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27. Растижение связок и вывихи костей. (1час)**

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28. Переломы. (1час)**

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29. Если ты ушибся или порезался. (1час)**

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Тема 30. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1час)**

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31. Укусы змей. (1час)**

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32. Расти здоровым. (1час)**

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

**Тема 33. Воспитай себя. (1час)**

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34. Я выбираю движение. Обобщающий урок.(1час)**

Урок – праздник «В путь дорогу собираетесь, за здоровьем отправляйтесь!»

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для осуществления образовательного процесса по программе «Первые шаги к здоровью» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультмедиапроектор, интерактивная доска;
- набор ЦОР по валеологии.

#### **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **1.Литература, используемая педагогами для разработки программы и организации образовательного процесса**

- 1.Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2015.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическоеобразование.-2016.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 2014.

5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2015.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2015.
- Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2014.
7. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-2010., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-2010., Твои первые уроки здоровья – СПб., 2010.
8. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 2013.
9. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2016.
10. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 2015.
11. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 2015
12. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 2013.
13. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2015.
14. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 2008.
15. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,2015
16. Татарникова Л.Г. ,ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 2015
17. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 2015.
18. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 2015.
19. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 2016

## **2.Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. Боровская, Э. Здоровое питание школьника. Главное, чтобы ребёнку нравилось / Э. Боровская ;конс. З. Р. Щербова. — М. :Эксмо, 2010. — 319 с. :цв. ил. — (Лакомка).
- 2.Булгакова, Светлана Васильевна. Великие спортсмены всех времён / С. В. Булгакова // Игровая библиотека. — 2013. — № 9. — С. 78-89
- 3.Джейкобс, Эй Джей. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Э. Д. Джейкобс ; пер. с англ. Е. Межевича. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 356 с.
- 4.Маркова Дарья. Особенности закаливания / Д. Маркова // Знамя. — 2012. — № 1. — С. 213-217
- 5.Новолодская, Е. Г. Приобщение младших школьников к самосозиданию и культуре здоровья : проект «Сад полезных привычек» / Е. Г. Новолодская // Начальная школа. — 2013. — № 8. — С. 59-62
- 6.Хей, Л. Настройся на здоровую жизнь / Л. Хей. — М. : Олма Медиа Групп, 2009. — 191 с. — (Здоровье и счастье в моих руках).

Управление образования администрации  
городского округа Истра  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
от «30» августа 2018 г.  
Протокол № 1

Утверждено:  
приказом по ОУ № 130  
Директор школы



/ М.М. Цыганова/

для от «30» августа 2018 г.

**Календарно – тематическое  
планирование  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной  
направленности  
«Первые шаги к здоровью»  
( базовый уровень)**

обучающихся

на ступени НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

возраст учащихся: 8 -9 лет  
группа (класс): 2а  
год обучения: 2018 - 2019

Автор составитель: Крупа Елена Николаевна, учитель высшей  
квалификационной категории

г.о. Истра, 2018.

№ п/ п	Название темы занятия	Общ ее кол- во часо в	Основное содержание занятий (краткое описание занятий)		№ учеб ной неде ли	Примечания
			Теория (краткое описание теоретической части занятия)	Практика (краткое описание практической части занятия)		
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по соблюдению обучающимися правил поведения и о/т в период проведения занятий.	1	Вводный инструктаж с обучающимися по вопросам соблюдения правил пожарной безопасности, поведения в ЧС, охраны труда, техники безопасности в период проведения занятия в кружке дополнит. образования.		1	<u>ЗУН (УУД)</u> Обучающиеся должны знать основные правила пожарной безопасности., как вести себя в случае ЧС, правила охраны труда, техники безопасности в период проведения занятия в кружке дополнительного образования.
2	Общее понятие о ЗОЖ. <u>ПДД: Поездка на трамвае и других видах транспорта</u>	1	Беседа о здоровом образе жизни: понятие, составляющие ЗОЖ.		2	Знать, что такое ЗОЖ, составляющие ЗОЖ
3	Причины болезни. <u>ПДД: Остановочный путь и скорость движения</u>	1	Повторение девизов «Уроков здоровья». Анализ стихотворений о здоровье	Оздоровительная минутка	3	Знать, что приводит к болезням, уметь анализировать
4	Признаки болезни. <u>ПДД: Дорожные знаки и дорожная разметка</u>	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп».	Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	4	Знать признаки гриппа, ОРВИ, ОРЗ, уметь анализировать
5	Как здоровье? <u>ПДД: Поездка за город</u>	1	Тест «Твое здоровье». Оздоровительная минутка.	Практическая работа «Помоги себе сам»	5	Уметь оценивать свое здоровье, анализировать, применять теоретические знания.

6	Как организм помогает себе сам. <i>ПДД: Поездка на автобусе и троллейбусе</i>	1	Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?».	Составление памятки «Как правильно готовить уроки»	6	Уметь оценивать свое здоровье, анализировать, применять теоретические знания.
7	Здоровый образ жизни. <i>ПДД: Виды трав при ДТП</i>	1	Встреча с докторами Здоровья. Анализ ситуации.	Разыгрывание ситуации.	7	Контролировать и оценивать процесс деятельности Учиться проводить наблюдения. Отбор и анализ полученной информации Умение договариваться с людьми, умение работать сообща. Отвечать на поставленные вопросы.
8	Какие врачи нас лечат? <i>ПДД: Дорога глазами водителей</i>	1	Повторение правил здорового образа жизни. Беседа по теме. Самоанализ здоровья.	Творческое рисование.	8	Знать о профессии врача, знать правила здорового образа жизни. Определять последовательность действий. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Отвечать на поставленные вопросы.
9	Инфекционные болезни.	1	С. Михалкова «Поднялась температура...». Беседа по теме	Оздоровительная минутка	9	Знать, какие болезни называют инфекционными. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность
10	Прививки от болезней	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Беседа по теме	Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше знает»	10	Знать, для чего нужны прививки, что такое прививка. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении

						возникших проблем
11	Какие лекарства мы выбираем.	1	Беседа «Из чего получают лекарства». Памятка «Это полезно знать»	Игра-соревнование «Кто больше знает»	11	Знать, для чего нужны лекарства, из чего их получают. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность. Контролировать и оценивать процесс деятельности. Осуществлять подбор информации. Сотрудничество при поиске нужной информации
12	Домашняя аптечка	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Для больного человека...». Аптека дома. Оздоровительная минутка «Это полезно знать»	Игра «Светофор здоровья».	12	Знать, какие лекарства должны быть в домашней аптечке, чем опасны лекарства. Перерабатывать полученную информацию, делать выводы. Умение реализовать свой замысел. Учиться взаимодействию со сверстниками. Сотрудничество при поиске нужной информации
13	Отравление лекарствами	1	Признаки лекарственного отравления.	Практическая работа «Помоги себе сам». Оздоровительная минутка	13	Знать признаки лекарственного отравления.
14	Пищевые отравления	1	Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях	Оздоровительная минутка.	14	Знать признаки пищевого отравления, уметь оказать помощь. Умение выслушать и понять позицию другого человека.

15	Если солнечно и жарко	1	Признаки солнечного ожога.	Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	15	Знать признаки солнечного ожога. Планирование своих действий, осуществление деятельности. Перерабатывать полученную информацию, делать выводы. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Учиться взаимодействию со сверстниками
16	<b>Повторный инструктаж по о/т ит/б.</b> Если на улице дождь и гроза	1	Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила безопасности при грозе	Оздоровительная минутка	16	Знать правила поведения при грозе. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении.
17	Опасность в нашем доме	1	Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...»	Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».	17	Знать, какие опасности существуют дома. Умение договариваться с людьми, умение работать сообща
18	Как вести себя на улице	1	Правила перехода улицы в местах, где нет светофора. Правила поведения в транспорте. Анализ ситуации	Игра «Светофор здоровья».	18	Знать, правила перехода улицы в местах, где нет светофора, правила поведения в транспорте. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении.
19	Вода – наш друг	1	Встреча с доктором Вода. Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Обсуждение стихотворения И. Емельянова	Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья»	19	Определение цели деятельности с помощью учителя. Принимать и сохранять полученный материал, активно включаться в деятельность Выделение существенной информации, построение сообщения в устной форме. Вступать в диалог,

						участвовать в коллективном обсуждении
20	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Беседа «Чем опасен огонь».Анализ и разыгрывание ситуации.	Практическая работа «План эвакуации при пожаре»	20	Знать, чем опасен огонь. Находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт
21	Чем опасен электрический ток	1	Беседа «Чем опасен электрический ток»	Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Первая помощь пострадавшему. Практическая работа.	21	Знать, чем опасен электрический ток. Умение договариваться с людьми, умение работать сообща
22	Травмы	1	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.	Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.	22	Знать виды травм, уметь оказать первую медицинскую помощь при различных видах травм. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении
23	Укусы насекомых	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Мой щенок». Признаки аллергии	Оздоровительная минутка	23	Знать, чем опасны укусы насекомых, признаки аллергии. Смыслоное восприятие художественных текстов, выделение существенной информации из текстов разных видов. Находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт Планирование и осуществление сотрудничества со сверстниками в поиске и сборе информации

24	Что мы знаем про кошек и собак	1	Беседа о домашних животных.	Составление правил обращения с животными	24	Знать правила обращения с домашними животными. Умение договариваться с людьми, умение работать сообща
25	Отравление ядовитыми веществами	1	Оздоровительная минутка. Признаки отравления.	Практическая работа. Правила первой помощи	25	Знать, что относится к ядовитым веществам, знать признаки отравления, уметь оказать первую медицинскую помощь.
26	Отравление угарным газом.	1	Оздоровительная минутка. Признаки отравления.	Практическая работа. Правила первой помощи.	26	Знать, что такое угарный газ, знать признаки отравления угарным газом, уметь оказать первую медицинскую помощь.
27	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка.	Игра «Светофор здоровья». Практическая работа. Правила первой помощи.	27	Знать, что такое тепловой удар, знать признаки теплового удара, уметь оказать первую медицинскую помощь.
28	Как уберечься от мороза	1	Анализ отрывка из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Составление правил.	Игра «Полезно- вредно»	28	Знать, чем опасен мороз. Смысловое восприятие художественных текстов, выделение существенной информации из текстов разных видов. Осознанно строить речевое высказывание
29	Растяжение связок и вывих костей	1	Признаки растяжения связок и вывиха костей.	Практическая работа. Правила первой помощи.	29	Знать признаки растяжения связок и вывих костей. Уметь оказать первую медицинскую помощь.
30	Переломы	1	Виды переломов. Оздоровительная минутка.	Практическая работа. Правила первой помощи	30	Знать виды переломов. Уметь оказать первую медицинскую помощь. Умение договариваться

						с людьми, умение работать сообща.
31	Если ты ушибся и порезался	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова « Таня пальчик наколола».	Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.	31	Знать, что такое ушиб и порез, уметь оказывать первую медицинскую помощь. Умение договариваться с людьми, умение работать сообща
32	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.	1	Оздоровительная минутка. Беседа по теме.	Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Хорошо-плохо»	32	Планирование своих действий, осуществление деятельности. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт Умение договариваться с людьми, умение работать сообща. Вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении
33	Укусы змей, собак, кошек, насекомых	1	Беседа по теме. Признаки укуса змеи, собаки, кошки, насекомых.	Оздоровительная минутка	33	Знать признаки укусов животных.
34	Расти здоровым. Я выбираю движение. Обобщающий урок	1	Урок- праздник «В путь- дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»		34	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Умение реализовать свой замысел. Учиться взаимодействию со сверстниками.

**ИТОГО: 34 часа**