

Приложение
к Основной образовательной
программе начального общего
образования
МБОУ ПГО «ООШ с.
Мраморское», утверждённой
приказом
МБОУ ПГО «ООШ с.
Мраморское»
от 31.08.2020г. № 101-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса дополнительного образования
секция
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ курса дополнительного образования секции «Путь к здоровью»

Результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня – ***выпускник научится*** соблюдать правила личной гигиены, составлять и соблюдать режим дня, составлять и выполнять комплекс утренней гимнастики, оказывать простейшую первую доврачебную помощь при порезах, травмах, ушибах, обморожении, участвовать и организовывать детей в различные подвижные игры, знать игры разных народов нашего края, научиться организовывать самостоятельный поиск информации и коллективную творческую деятельность.

Результаты второго уровня – ***выпускник получит возможность научиться*** заинтересованно относиться к собственному здоровью, получит установки на использование здорового питания; использовать оптимальные двигательные режимы с учетом возрастных, психологических и иных особенностей; развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Личностные результаты:

- умение проявлять самостоятельность и творческую активность;
- умение выполнять задания точно, аккуратно, своевременно;
- умение соблюдать правила ТБ, личной гигиены;
- умение правильно организовать рабочее место, место проведения игр, мероприятий;
- умение сопереживать и прийти на помощь.

Метапредметные результаты:

1) Регулятивные УУД

- умение определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;

- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

2) *Познавательные УУД*

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- умение анализировать под руководством учителя проведенные мероприятия (определять их назначение, необходимость проведения, полученные навыки и результаты);
- умение создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры);
- умение ставить и решать задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- формирование представления о родном крае, его природе, культуре народов, проживающих в нем;
- формирование эффективных способов организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

3) *Коммуникативные УУД*

- умение слушать и понимать речь других, фиксировать ключевые слова, взаимодействовать с окружающими людьми;
- умение организовать товарищей для совместной игры, коллективного дела;
- умение искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном обществе, основанном на знании истории и традиций различных национальностей.

4) *Предметные УУД*

- умение составить и соблюдать режим дня;
- умение проводить гимнастику для глаз;
- умение правильно чистить зубы;

- умение составить и провести комплекс заданий для утренней гимнастики;
- умение вести себя в общественном месте, общественном транспорте;
- умение вести себя на воде;
- умение соблюдать ТБ на уроке и на территории школы;
- умение правильно вести себя, когда один дома;
- умение правильно вести себя при грозе, громе, снегопаде;
- умение организовать товарищей для подвижной игры.

Содержание курса

1 класс (33 часа)

1. Вводное занятие (1час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. Мое здоровье – в моих руках (4 часа). Беседа «Друзья детей Вода и Мыло». «В гостях у Мойдодыра» – игра-путешествие. Чтобы зубы были здоровыми (Практикум). «Как сохранить улыбку красивой» – обсуждение. Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице.

3. Питание и здоровье (4 часа). «Питание – необходимое условие для жизни человека». Игра «Угадайка». Беседа «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?» Практическое занятие «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Игра «Юный кулинар».

4. Полезные и вредные привычки (4 часа). «Сон – лучшее лекарство». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо – хорошо». «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Составление комплекса утренней гимнастики.

5. Подвижные игры (15 часов).
Общеразвивающие игры: «Шапка-невидимка», «Отгадай,

чей голосок», «Пустое место», «Космонавты», «Ловля обезьян», «Медведь и пчелы». Украинская игра «Подoliaнчка», молдавские игры: «Ёжик» («Аричул»), «Лошадки», русская игра «Аленушка и Иванушка». Игры с мячом: «Метко в цель», «Догони мяч», «Гонка мячей». Малоподвижные игры: «Колечко», «Ручеек». Разучивание считалок, выбор водящего.

6. Я и мои друзья (4 часа). Упражнение «Азбука волшебных слов». Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». «Настроение после школы» – психологический тренинг. Задание «Любишь – не любишь». Беседа «Дисциплина в школе». Игра «Знаешь ли ты правила школьной жизни?».

7. Итоговое занятие (1 час). Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

2 класс (34 часа)

1. Вводное занятие (1 час). Знакомство с особенностями занятий данного курса на втором году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. Мое здоровье – в моих руках (4 часа). Учимся приемам массажа и самомассажа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.

3. Питание и здоровье (4 часа). «О пользе завтрака». Как правильно есть. «Кто сколько жуёт – тот столько живет». Памятка «Правила питания». Режим питания. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Игра «Кто больше?»

4. Полезные и вредные привычки (4 часа). «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «К здоровью без лекарств», викторина

«Фито-аптека».

5. Подвижные игры (16 часов).

Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит». Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переселение лягушек». Общеразвивающие игры: «Бег сороконожек», «Цапля и лягушки», «Два Мороза», «Вызов номеров». Игры с мячом: «Перестрелка», «Два капитана», «Точно в цель». Русские игры: «Салки», «Лапта». Украинские игры: «Высокий дуб», «Колдун». Молдавские игры: «Овцы и волк» («Оиле ши лупул»), «Сбей кушму» («Де жос кушма»).

3 класс (34 часа)

1. Вводное занятие (1 час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса на третьем году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. Мое здоровье – в моих руках (4 часа). Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Комплекс лечебной физкультуры. КВН «В здоровом теле – здоровый дух». «Мои физические возможности» – обсуждение. Защита мини-проекта «Наши питомцы». Игра «Светофор здоровья»

3. Питание и здоровье (4 часа). «Здоровое питание – отличное настроение». «Эх, яблочко!» – игра. «Страна Витамина» – викторина.

Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Игра – соревнование «Кто больше знает?». «Пищевые отравления» – беседа. Игра «Можно – нельзя».

4. Полезные и вредные привычки (4 часа). Гигиена помещения (проветривание, генеральная уборка, уход за цветами). Тест «Умеешь ли ты делать уроки?». Памятка «Как правильно готовить домашнее задание». Почему мы говорим неправду. Правда и ложь в пословицах и

поговорках. Оздоровительная минутка «Деревце».

5. Подвижные игры (16 часов).

Игры со скакалкой: «Удочка», «Лягушка». Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Здравствуй, сосед!». Общеразвивающие игры: «Секретное задание», «Юла», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Пирамидка», «Мяч в стену». Русские игры: «Казачьи разбойники», «Коршун». Украинские игры: «Мак», «Круглый хрещик». Молдавские игры: «Пастух и стадо» («Чобанул ши турма»), «Барашек» («Мелеуц»). Малоподвижные игры: «Фанты», «Молчанка», «Испорченный телефон», «Веревочка», «Волчок».

6. Я и мои друзья (4 часа).

«Правила безопасного поведения в доме» Составление памятки. «Прически мальчиков, прически девочек». Защита мини-проекта «Детские прически». «Я умею дружить» – игра «Теремок».

7. Итоговое занятие (1 час).

Развлекательная программа – «День здоровья в нашем классе».

4 класс (34 часа)

1. Вводное занятие (1 час). Ознакомление с особенностями занятий данного курса на четвертом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. Мое здоровье – в моих руках (4 часа). «Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, обморожении» – беседа. Опасные ситуации в жизни детей. Тренинг «Помоги себе сам». Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья». Нарушение осанки. Разучивание кинезиологических упражнений и составление памятки для поддержания правильной осанки.

3. Питание и здоровье (4 часа). «Очень вкусная еда, но

не детская она: чипсы, жвачки, сухарики, газированные напитки». Игра «Полезно – вредно». «Здоровая пища для всей семьи» – беседа. Игра «Светофор здоровья».

4. Полезные и вредные привычки (4 часа).

Курение – это вред. Вред от алкоголя. Токсические вещества. Релаксационные настрои. Как доставить родителям радость. Игра «Давай поговорим». Если кому-то нужна твоя помощь. Игра «Кто больше знает?», пословицы и поговорки о дружбе и взаимовыручке.

5. Подвижные игры (16 часов).

Малоподвижные игры: «Перетягивание на пальцах», «Соломинка», «Равновесие на линии», «Солнце и месяц», «Море волнуется». Игры с мячом: «Охотник и утки», «Мяч водящему», «Зевака», «Защищай город», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Мяч в стену». Общеразвивающие игры: «Гуси-лебеди», «Совушка», «Разрывные цепи», «Третий лишний», «Морские фигуры», «Слушай сигнал». Русские игры: «Горелки», «Городки», «У медведя во бору». Украинские игры: «Перепёлочка», «Печка», «Хлибчик». Молдавские игры: «Птица без гнезда», «Перешагивание через ноги».

6. Я и мои друзья (4 часа).

«Я – уникальный человек» – обсуждение. Диагностика личных качеств. «Учусь находить себе друзей и интересные занятия». Тренинг. «Я познаю мир, мои ощущения» – психоразвивающие упражнения. Диспут «Почему дети и родители не всегда друг друга понимают».

7. Итоговое занятие (1 час).

Спортивный праздник «Путешествие по тропе Здоровья».

Тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теор.	Практ.	Форма деятельности	Форма контроля
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1		Беседа	
2	<i>Моё здоровье – в моих руках</i>	4	2	2		Составление памятки «Как правильно чистить зубы»
	1. В гостях у Мойдодыра		1		Беседа	
	2. Чтобы зубы были здоровыми. Практикум			1	Практикум	
	3. Глаза – главные помощники человека		1		Беседа	
	4. Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице			1	Практическое занятие	
3	<i>Питание и здоровье</i>	4	2	2		
	1. Питание – необходимое условие для жизни человека		1		Беседа	

	2. Что укрепляет здоровье человека, а что разрушает		1		Беседа с элементами игры	Конкурс рисунков
	3. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть			1	Практикум	
	4. «Юный кулинар»			1	Игра	
4	<i>Полезные и вредные привычки</i>	4	2	2		Защита проекта
	1. Сон – лучшее лекарство		1		Викторина	
	2. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»		1		Беседа	
	3. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам»			1	Оздоровительная минутка	
	4. Составление и разучивание комплекса утренней зарядки			1	Практикум	
5	<i>Подвижные игры</i>	15		15	Разучивание подвижных и малоподвижных игр, считалок	
6	<i>Я и мои друзья</i>	4	2	2		

	1. Настроение в школе и после школы		1		Анкетирование	Составление памятки «Правила школьной жизни»
	2. «Знаешь ли ты правила школьной жизни?»		1		Беседа	
	3. Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе»			1	Оздоровительная минутка с элементами игры	
	4. Составление свода правил школьной жизни			1	Практикум, игра	
7	Итоговое занятие. – Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее»	1		1	Спортивный праздник	
	Всего	33	9	24		

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теор.	Практ.	Форма деятельности	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	1		Беседа	

2	<i>Моё здоровье – в моих руках</i>	4	2	2		Составление памятки «Секреты закаливания»
	1. Учимся приемам массажа и самомассажа			1	Беседа	
	2. Оздоровительная минутка. Самомассаж			1	Практикум	
	3. Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания		1		Беседа с элементами игры	
	4. Составление памятки		1			
3	<i>Питание и здоровье</i>	4	2	2		Памятка. Фотоальбом
	1. О пользе завтрака		1		Беседа	
	2. «Кто сколько жуёт – тот столько живет»		1		Беседа с элементами игры	
	3. Овощи и фрукты на твоём столе			1	Практикум	
	4. Памятка «Правила питания»			1		
4	<i>Полезные и вредные привычки</i>	4	2	2		
	1. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»		1		Беседа	

	2. К здоровью без лекарств		1		Прогулка	Защита проекта
	3. Викторина «Фитоаптека»			1	Беседа с элементами игры	
	4. Травяные чаи. Заваривание чая			1	Практикум	
5	Подвижные игры	16		16	Разучивание подвижных и малоподвижных игр	
6	Я и мои друзья	4	2	2		Защита мини-проекта Памятка
	1. Человек и его младшие друзья		1		Мини-проекты	
	2. Оздоровительная минутка «Упражнения животных»			1	Оздоровительная минутка с элементами игры	
	3. Рассказы о домашних животных		1			
	4. Памятка «Правила общения с животными»			1	Практикум	

7	<i>Итоговое занятие – праздник «Будем делать хорошо и не будем плохо»</i>	1		1	Праздник	
	Всего	34	9	25		

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теор.	Практ.	Форма деятельности	Форма контроля
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1		Беседа	
2	<i>Моё здоровье – в моих руках</i>	4	2	2		Защита мини-проекта»
	1. КВН «В здоровом теле – здоровый дух»		1		КВН с элементами игры	
	2. Комплекс лечебной физкультуры			1	Практикум	
	3. «Мои физические возможности» – мини-проект		1		Мини-проект	
	4. Игра «Светофор здоровья»			1	Игра	
3	<i>Питание и здоровье</i>	4	2	2		
	1. «Здоровое питание – отличное настроение»		1		Беседа	

	2. Викторина «Эх, яблочко!»			1	Беседа с элементами игры	Коллективная газета
	3. «Витамины нашего сада и огорода»			1	Практикум	
	4. Пищевые отравления		1		Беседа	
4	<i>Полезные и вредные привычки</i>	4	2	2		Защита проекта
	1. Гигиена помещения		1		Практикум	
	2. Тест «Умеешь ли ты делать уроки?»			1	Составление памятки	
	3. Оздоровительная минутка «Деревце»»			1	Оздоровительная минутка с элементами игры	
	4. Диспут «Почему мы говорим неправду?»		1		Конкурс пословиц	
5	<i>Подвижные игры</i>	16		16	Разучивание подвижных и малоподвижных игр	

6	<i>Я и мои друзья</i>	4	2	2		Защита мини-проекта
	1. Правила безопасного поведения в доме		1		Беседа	
	2. Составление памятки «Один дома»			1	Составление памятки	
	3. Прически мальчиков и девочек		1		Защита мини-проекта	
	4. «Я умею дружить». Игра «Теремок»			1	Игра	
7	<i>Итоговое занятие – «День здоровья в нашем классе»</i>	1		1	Праздник	
	Всего	34	9	25		

4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Теор.	Практ.	Форма деятельности	Форма контроля
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1		Беседа	
2	<i>Моё здоровье – в моих руках</i>	4	2	2		Коллективная
	1. Первая помощь при			1	Практикум	

	ушибах, порезах					работа
	2. Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья»		1		Викторина с элементами игры	
	3. Обсуждение ситуаций «Помоги себе сам»		1		Практические упражнения	
	4. Комплекс упражнений для поддержания осанки			1	Составление комплекса упражнений	
3	<i>Питание и здоровье</i>	4	2	2		Составление буклета
	1. «Очень вкусная еда, но не детская она»		1		Диспут	
	2. Игра «Полезно – вредно»			1	Игра	
	3. Здоровая пища для всей семьи		1		Мини-проект	
	4. Игра «Светофор здоровья»			1	Игра	
4	<i>Полезные и вредные привычки</i>	4	2	2		Защита исследовательски
	1. Курение, алкоголь, токсические вещества – это		1		Диспут. Обсуждение	

	вред					х проектов о вреде алкоголя, курения
	2. Релаксационные настроения»			1	Прослушивание музыки	
	3. Как доставить родителям радость?			1	Обсуждение, игра. Конкурс пословиц	
	4. Если кому-то нужна твоя помощь		1		Практические советы	
5	Подвижные игры	16		16	Разучивание подвижных и малоподвижных игр	
6	Я и мои друзья	4	2	2		Составление Дерева дружбы
	1. «Я – уникальный человек»		1		Анкетирование, диагностика	
	2. «Учусь находить себе друзей и интересные занятия»			1	Тренинг	
	3. «Я познаю мир, мои ощущения»			1	Психоразвивающие упражнения	

	4. «Почему родители и дети не всегда понимают друг друга»		1		Диспут	
7	Итоговое занятие – «День здоровья в нашем классе»	1		1	Спортивный праздник	
	Всего	34	9	25		