

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА им. Э.У.Чалбаша»  
города АЛУШТЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического объединения  
протокол № от «30.08» г. 2018 г.

*И.И. Кокубаева И.И.*

«Согласовано»

Заместитель директора

*И.И. Кокубаева* / Т.Н.Липкан/

«31»08.2018 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Изобильненская школа»

*Е.П.Савельева* / Е.П.Савельева/

Приказ №117-1 от «31» 08.2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу «Школа здоровья»

(спортивно-оздоровительное направление)

для 1 класса

на 2017 – 2018 учебный год

Составитель:

**Юзбашева Дилара Решатовна,**

учитель начальных классов,

I квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основании:

Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 « Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного общеобразовательного стандарта общего образования ».

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10. 2013 № 544н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного начального общего образования ) (строитель, воспитатель) ».

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);

наследственность (20 %);

внешняя среда (20 %);

качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье

учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;

воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Школа здоровья» направлена на решение этих задач.

**Цель занятий** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

*Принцип сознательности* нацеливает на формирование у

школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности. *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

*Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении управлений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

*Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

*Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа кружка «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю. 1 класс – предусматривает 33 часа, 2-4 класс – 34 часа.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
  2. Попрыгать, поиграть.
  3. Профилактика детского травматизма.
- Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умышленного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

На изучение каждого раздела отводится по 1 часу в неделю, 34 часа в 1-4 классах.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе

### ПЛАН РЕЗУЛЬТАТА ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данное планирование составлено в количестве: 1 класс- 33 часа в неделю.

Уроки могут планироваться по усмотрению учителя, в зависимости от своих и детских возможностей, от количества выделены часов.

Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.

Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;

Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения

демонстрировать уровень физической подготовленности

Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

Научатся играть в различные виды игр;

Выполнять правила игры.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

#### Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

#### Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ И РАЗДЕЛОВ

№ раздела	Тема раздела	Кол-во часов
1.	Секреты здоровья	12 ч.
2.	Попрыгать, поиграть	4 ч.
3.	Профилактика детского травматизма	12ч.
4.	Правила пожарной безопасности	2 ч.
5.	Правила поведения в быту	2 ч.
6.	Правила поведения на природе	4 ч.
Всего:		34 ч.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

В неделю-1 раз, в год – 3 часа

№ занятия	Тема урока (занятия)	Кол-во часов	Дата проведения занятия		Примечание
			По плану	По факту	
1	Раздел « Секреты здоровья » -12 часов	1	07.09		
2	Настроение в школе и дома.	1	14.09		
3	Поведение в школе. Болезни глаз. Как их предупредить.	1	21.09		

4	Слух - большая ценность для человека.	1	28.09	
5	Профилактика карнеса.	1	04.10	
6	Комплексе утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	11.10	
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	18.10	
8	Режим питания.	1	25.10	
9	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	09.11	
10	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	1	16.11	
11	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	23.11	
12	Гигиена тела и души.	1	30.11	
13-14	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть» - 4 часа</b>	2	07.12 14.12	
15-16	Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты.	2	21.12	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>			
17	<b>1. Правила дорожного движения</b> Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1		
18	Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1		
19-20	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Экскурсия «Дорожные знаки»	2		
21	Правила поведения на загородной дороге.	1		
22	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1		
23	Причины ДТП.	1		
24	Тормозной путь транспорта.	1		
25	Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1		
26	<b>2. Правила пожарной безопасности-2 часа</b> Чтобы огонь не причинил вреда.	1		
27	Правила поведения в случае пожара в квартире, в школе. <b>3. Правила поведения в быту- 3 часа</b>	1		
28	Как уберечься от поражения электрическим током.	1		
29	Если ты ушибся или порезался.	1		

30	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1			
	<b>4. Правила поведения в природе-4 часа</b>				
31	Правила безопасности в любую погоду. Жара. Гроза.	1			
32	Как уберечься от мороза. Гололёд.	1			
33	Правила поведения на воде.	1			
34	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1			

