

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большегнеушевская средняя общеобразовательная школа»
Рыльского района Курской области**

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» 08.2022г

Утверждена
Директор школы Т.В. Меринова
Приказ № 1-114 от 31.08.2022г



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Калейдоскоп здоровья»**

(2022-2023 учебный год)

1-4 классы

Соболева Елена Григорьевна
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

с.Макеево 2022 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.
3. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности.
4. Учебно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Календарно-тематическое планирование (приложение)

Пояснительная записка

Быть здоровым — это модно!

Здоровье – это великая человеческая ценность. Природа подарила человеку многое, наделила его огромными возможностями. Но воспользоваться ими можно лишь при условии, если человек — хозяин самого себя, если он умеет управлять своим телом, умом, душой. Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Калейдоскоп здоровья» разработана в соответствии с требованиями ФГОС и дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих.

Программа построена на основе программы курса «Здоровье», под редакцией д.м.н. В.Н.Касаткина, которая рассчитана на учащихся 1 – 4 классов. Данная программа «Калейдоскоп здоровья» является продолжением авторской программы для учеников 1 классов «Будь здоров, малыш!».

Занятия проводятся в 1-4 классах в рамках внеурочной деятельности 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Курс «Калейдоскоп здоровья» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе по физической культуре, окружающему миру. Получение учащимися знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для учащихся младшей ступени, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

Актуальность

Рабочая программа внеурочной деятельности «Калейдоскоп здоровья» отвечает требованиям ФГОС, решает образовательные, развивающие и воспитательные задачи.

Актуальным я вижу воспитать ребенка не только знающего, но и здорового, доброго, способного прийти на помощь в любую минуту, адаптированного к жизни в обществе. Именно в начальных классах формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность, умение находить общий язык со сверстниками, закладывается отношение к себе и окружающим. Данная программа

научит ребят вести здоровый образ жизни.

Цель:

Формирование ценностного отношения к здоровью , сохранение и укрепление здоровья , воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта.

Задачи:

- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- развитие двигательных качеств;
- привлечение родителей к совместной спортивной деятельности;
- воспитать у детей личную ответственность за сохранение своего здоровья;
- уметь выполнять последовательные действия при возникновении экстремальных ситуаций;
- помочь школьнику реализовать и осознать себя в разных своих проявлениях;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Применяемые технологии:

- Личностно- ориентированный подход
- Здоровьесберегающие технологии
- Информационные технологии
- Метод проектов
- Игровые технологии

Ожидаемые конечные результаты :

- Сформировать потребность в здоровом образе жизни.
- Активизация интереса детей к занятиям физической культурой, спортом.
- Сформированность ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих .
- Умение выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновении пожара.
- Представление о внешних проявлениях внутренней культуры, умеют создавать свой положительный образ, соблюдают правила поведения.
- Выработка правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы. Это:

- - понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- - навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- - знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- - готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- - готовность к личностному самоопределению;
- - уважительное отношение к иному мнению;
- - овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- - этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- - положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- - дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- - навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- - оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- - умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- - умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Метапредметные связи программы

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
Окружающий мир. ОБЖ.	Организм человека. Красота телосложения. Наше питание. Безопасная жизнь.	Мои эмоции. Я и люди вокруг меня Осанка – это красиво. Разговор о правильном питании. Правила дорожного движения. Твоя безопасность.
Музыка	Ритм. Такт	Разминки под музыкальное сопровождение
Труд	Трудовые операции.	Выставка аппликаций. Подготовка проектов .
Рисование	Мир художественных красок.	Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от трудовой деятельности. Игры.	Развитие основных качеств человека: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2. Познавательные УУД:

- 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.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

Методы работы:

- лекции;
- беседы;
- диспуты;
- ролевые и деловые игры;
- практические работы;

- праздники

Методические рекомендации

При организации работы должны:

- учитывать санитарно-гигиенические требования, уровень нагрузок и возрастные особенности обучающихся,
- совершенствовать двигательную активность детей: физкультминутки, подвижные перемены, оздоровительный бег, занятия в спортивном зале, учебные занятия по физкультуре, Дни и Недели здоровья.

Основные направления содержания программы :

Программа рассчитана на 1 учебный год, составляет 34 часа и состоит из 7 блоков:

1 блок - Самопознание. 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.

Пусть, во всем, что совершаешь ты,

Проступит свет душевной чистоты.

Ведь, сила не во внешности твоей,

А в благородстве мыслей и затей.

2 блок – Я и другие. 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.

На других ты не похож,

Тем для мамы ты хорош.

3 блок – Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена полости рта. Гигиена тела. Гигиена труда и отдыха. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. 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.

Есть такие вирусы,

Вирусы-вредилусы.

Попадут ребёнку в рот –

Заболит от них живот.

4 блок - Питание и здоровье. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Традиции приёма пищи в разных странах. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Учить уроки, чтоб на «пять»,

И спортом заниматься,

Чтоб мозг и мышцы укреплять,

Нам надо правильно питаться.

5 блок – Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Правила безопасного поведения у ж/д путей. 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.

Блок делится на 2 раздела:

-Безопасность на дорогах.

*Где кататься детворе?
На спортплощадке во дворе!
Нет машин, асфальт прекрасный,
Там и ездить безопасно.*

- Безопасность в быту, профилактика травматизма

*Если дом пожар охватит,
Ты спокойно не сиди
И не прячься под кроватью,
А из дома выходи.*

6 блок – Предупреждение употребления психоактивных веществ. 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.

*Порокам, что заводят в Ад,
Мы скажем дружно «Нет!».
Пусть расцветает счастья сад,
Жизнь длится сотни лет!*

7 блок – Основные физические качества : ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость. Теория вопроса. Практические занятия. Выполняем правильно упражнения. Развиваемся в игре.

*Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься*

Учебно-тематическое планирование – 1-4 классы.

№ п/п	Тема	УУД	Всего часов
1.	<p>1 блок - Самопознание. <i>Проблемное поле: Пускай, во всем, что совершаешь ты, Проступит свет душевной чистоты. Ведь, сила не во внешности твоей, А в благородстве мыслей и затей.</i></p> <p>1. Урок-игра « Из чего же сделаны наши мальчишки, из чего же сделаны наши девочки»</p> <p>2. Урок- презентация « Познай себя»</p> <p>3. Урок-диспут « Такие обычные « необычные» люди.</p> <p>4. Альбом – презентация « Моя семья»</p> <p>5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр. <i>Очень важен спорт для всех. Он - здоровье и успех.</i></p>	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: называть органы и части тела, их функциональное предназначение</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p>	<p align="center"><u>5</u></p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p>
2.	<p>2 блок -Я и другие. <i>Проблемное поле: На других ты не похож, Тем для мамы ты хорош.</i></p> <p>1 Игра « Правила дружбы».</p> <p>2. Урок-игра, мультфильм. « Осторожно! Незнакомый человек»</p> <p>3. Урок - путешествие</p> <p>4. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p>	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио.</p> <p>П.: уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.</p>	<p align="center"><u>4</u></p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p> <p align="center">1</p>

		ни.	
3.	<p>3 блок- Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний Проблемное поле: <i>Есть такие вирусы, Вирусы-вредилусы. Попадут ребёнку в рот – Заболит от них живот.</i></p> <p>1. Учимся чистить зубы с мультипликационными героями «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками»</p> <p>2. Мульт-уроки.</p> <p>1).«Федорино горе» по мотивам сказок Чуковского. О том, как плохо быть грязнулей. 2).«Уроки тетушки Совы. Мудрые сказки».</p> <p>3. Урок-презентация «Скажи микробам «НЕТ!»</p> <p>4. Твоя безопасность «Способы защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски и другое »</p> <p>5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p>	<p>Р.: желание осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, способность к самооценке.</p> <p>П: уметь соблюдать элементарные правила режима питания, навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением</p> <p>К.: слушать собеседника, взаимодействовать с учителем, одноклассниками для решения конкретных задач, договариваться и приходить к общему мнению в совместной деятельности.</p>	<p><u>5</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
4.	<p>4 блок -Питание и здоровье. Проблемное поле: <i>Учить уроки, чтоб на «пять», И спортом заниматься, Чтоб мозг и мышцы укреплять, Нам надо правильно питаться.</i></p> <p>1.Мульт-урок « Приключения Тани и Вани в стране полезных продуктов»</p> <p>2.Урок- зачет. Защита проектов « Полезные и вредные продукты»</p> <p>3.« Овощи и фрукты – полезные продукты»</p> <p>4.Урок-путешествие « Национальная кухня разных стран»</p> <p>5. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p> <p>Поездка в г. Самара -« Данон»(поговорим о полезных свойствах молочных продук-</p>	<p>Р.: применять подбор информации для составления портфолио</p> <p>П.: развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	<p><u>5</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>

	тов)		
5	<p>5 блок- Основы личной безопасности и профилактика травматизма. 1 раздел. Безопасность на дорогах. Проблемное поле: Где кататься детворе? <i>На спортплощадке во дворе!</i> <i>Нет машин, асфальт прекрасный,</i> <i>Там и ездить безопасно.</i></p> <p>1. У нас в классе гости. «Здравствуйте, инспектор ГИБДД!» (Говорим о ПДД) 2. Урок-зачет. «Готовим буклеты «Это должен каждый знать» 3. Твоя безопасность «Осторожно, впереди поезд!»</p> <p>2 раздел. Безопасность в быту, профилактика травматизма Проблемное поле: Если дом пожар охватит, <i>Ты спокойно не сиди</i> <i>И не прячься под кроватью,</i> <i>А из дома выходи.</i></p> <p>1. Мульт-урок «Знать об этом должен каждый, безопасность – это важно!» 2. Урок-зачет. Составление буклета «ОБЖ в картинках» 3. В гостях врач. «Здравствуйте, доктор!» (Оказание первой медицинской помощи при...) 4. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.</p>	<p>Р.: применять подбор информации для составления буклета П.: развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме, уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>Р.: применять подбор информации для составления буклета П.: уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах, уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	<p><u>7</u></p> <p>1 1 1</p> <p>1 1 1</p>
6	<p>6 блок - Предупреждение употребления психоактивных веществ Проблемное поле: Порокам, что заводят в Ад, <i>Мы скажем дружно «Нет!».</i> <i>Пусть расцветает счастья сад,</i> <i>Жизнь длится сотни лет!</i></p> <p>1. Мульт-урок. Наши враги. (Вредные привычки. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление) 2. Защита проектов. «Вредные привычки в картинках»</p>	<p>Р.: желание осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, способность к самооценке. П.: понимать, что алкоголизм и наркомании - трудноизлечимые заболевания К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	<p><u>3</u></p> <p>1 1 1</p>

	3. Игротека. Движение – жизнь. Разучивание новых игр.		
7	<p>7 блок - Основные физические качества : ловкость, выносливость, быстрота, сила, гибкость.</p> <p>Проблемное поле: <i>Чтоб успешно развиваться Нужно спортом заниматься От занятий физкультурой Будет стройная фигура</i></p> <p>1. Поговорим о физических качествах.</p> <p>2. «Веселые старты»</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Кокурсная программа « Самые ловкие»</p> <p>5.Урок- путешествие «На пути Спортландия»</p>	<p>Р.: желание осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, способность к самооценке.</p> <p>П.: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий и умений о здоровом образе жизни.</p>	<p><u>5</u></p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
	Итого		34ч

