

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
ГО Богданович

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1  
К ООП НОО ФГОС МОУ СОШ №1**

**Рассмотрено**  
**на заседании ШМО**  
Протокол № 1  
от «28» августа 2019 г.

**Утверждаю**



Директор  
МОУ СОШ № 1

/М.В.Дягилева/

Приказ № 145/25  
от «30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Школа здоровья»**

Уровень обучения – 1-4 класс, начальное общее образование  
Нормативный срок освоения – 4 года

Разработчики: Черных Сергей Аркадьевич,  
Доронин Дмитрий Анатольевич,  
учителя физической культуры

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закона Свердловской области от 15 июля 2013 г. № 78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области";
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования № 373 от 6 октября 2009 г.;
4. Приказы «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373/ приказ №1241 от 26.11.2010 Минобрнауки РФ (зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011 №19707); приказ №2357 от 22.09.2011 Минобрнауки РФ (зарегистрирован Минюстом России 12.12.2011 №22540); приказ № 1060 от 18.12.2012 г. Минобрнауки РФ (зарегистрирован в Минюсте России 11 февраля 2013 г., регистрационный номер 26993); приказ № 1643 от 29.12.2014 г. Минобрнауки РФ;
5. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
6. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 №1/15);
7. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17 декабря 2010 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 (ред. от 25.12.2013г.) Об утверждении СанПиН. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 №19993);
9. Основная образовательная программа НОО МОУ СОШ №1.
10. Авторская программа (указана в каждой программе курса)
11. Устав ОО

## **Результатом освоения курса по внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» можно считать следующее:**

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.

Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.

Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования;

### **Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
1	Режим дня.	1	1	-
2	Утренняя зарядка.	1	1	-
3	Учимся правильно дышать.	1	1	-
4	Сон – лучшее лекарство.	1	1	–
5	Наши друзья – вода и мыло.	1	1	–
6	Чтобы зубы не болели.	1	1	-
7	Гигиена кожи.	1	1	-
8	Чтобы уши слышали.	1	1	-
9	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	1	–
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>20</b>	<b>–</b>	<b>20</b>
1	Подвижные игры.	10	–	10
2	Спортивные игры и эстафеты.	10	–	10
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1	Красный, жёлтый, зелёный.	1	1	–
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1	Огонь – друг или враг?	1	1	–
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
1	Опасность у нас дома.	1	1	-
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
33	Правила безопасности на воде.	1	1	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>

### Содержание тем учебного курса.

#### 1 класс.

#### Секреты здоровья

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**

#### 1. Подвижные игры

Общеразвивающие игры:

«Отгадай, чей голосок?», «Пустое место», «Космонавты», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Бег сороконожек», «Дед мороз», «У медведя во бору», «Два мороза», «Белые медведи», «Вызов номеров».

Игры со скакалкой

«Зеркало», «Алфавит», «Забегалы».

Игры с прыжками

«Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «прыжок под микроскопом».

Игры лазанием и перелезанием

«Поезд», «Альпинисты».

Игры с бросками, ловлей мяча

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».

Игры для развития внимания.

«Правильно - неправильно», «копна - тропинка - кочки», «быстро шагай!», «двенадцать палочек», «запрещенное движение».

Подвижные игры на лыжах

«Быстрый лыжник», «Не задень», «Солнышко», «Встречная эстафета».

#### **2 класс.**

### **Секреты здоровья**

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**

Подвижные игры

Общеразвивающие игры:

«Охотники и утки», «Третий лишний», «Колдунчик», «Зайцы в огороде», «Караси и щука», «Тише едешь, дальше будешь», «Совушка», «Слушай сигнал».

Игры со скакалкой «Забегалы»,

«Люлька», «Удочка». Игры с прыжками

«Волк во рву», «Лягушата и цапля», «Парашутисты», «Прыжки по полоскам»

Игры с мячом

«Мяч водящему», «Гонка мячей», «Кто дальше бросит?»

Игры с лазанием и перелезанием

«Через обруч», «Охотники за обезьянами»

Игры для развития внимания.

«Правильно - неправильно», «быстро шагай!», «Класс! Смирно!», «запрещенное движение».

Подвижные игры на лыжах

«Змейка», «Сороконожка на лыжах», «Лучшие стрелки», «Снегурочка».

Подвижные игры на коньках: «Пятнашки», «Попробуй, догони!», эстафеты.

Элементы спортивных игр: футбол, пионербол, мини-баскетбол.

### **3-4класс.**

#### **Секреты здоровья**

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**

Подвижные игры

общеразвивающие игры:

«Пятнашки маршем», «Карусель», «Бег за флажками», «Гуси-лебеди», «Перебежки с выручкой», «Лапта».

Игры с прыжками в высоту, длину:

«Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».

Игры с мячом:

«Перестрелка», «Снайперы», «Два капитана», «Точно в цель», «Сильный бросок».

Игры с лазанием, перелазанием, акробатикой, равновесием: «Второй

лишний», «Запомни номер», «Стрелки», «Кто точнее?» Игры на

развитие внимания:

«Шишки, желуди, орехи», «Два сигнала», «Отгадай по голосу».

Подвижные игры на лыжах и коньках:

«Снайпер», «Снежком по мячу», «Крепость», «Кто дальше?», «Воробьи и вороны».

Элементы спортивных игр: футбол, флорбол, мини-баскетбол, пионербол.

## Тематическое планирование 1 - 4 КЛАССЫ

№	Тема	Часы
<b>1 четверть — 8 часов</b>		
1	Поведение в школе. Техника безопасности Подвижные игры с общеразвивающим характером	1
2	Подвижные игры со скакалкой	1
3	Режим дня	1
4	Подвижные игры с прыжками Утренняя гимнастика	1
5	Подвижные игры с лазанием и перелазанием	1
6	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей Учимся правильно дышать	1
7	Подвижные игры для развития внимания	1
8	Сон – лучшее лекарство	1
<b>2 четверть - 8 часов</b>		
1	Подвижные игры с прыжками	1
2	Гигиена кожи	1
3	Подвижные игры с бросками и ловлей мячей	1
4	Что бы уши слышали	1
5	Подвижные игры для развития внимания	1

6	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1
7	Подвижные игры на коньках	1
8	Если хочешь быть здоровым - закаляйся	1
<b>3 четверть - 10 часов</b>		
1	Подвижные игры на коньках	1
2	Общеразвивающие игры	1
3	Чтобы зубы не болели	1
4	Наши друзья вода и мыло	1
5	Светофор и его виды	1
6	Подвижные игры на лыжах	1
7	Подвижные игры на лыжах	1
8	Огонь – друг или враг?	1
8	Подвижные игры на лыжах	1
10	Подвижные игры на лыжах	1
<b>4 четверть — 8 часов</b>		
1	Опасность дома,	1
2	Подвижные игры с лазанием и перелазанием	1
3	Подвижные игры для развития внимания	1
4	Подвижные игры с общеразвивающим характером	1
5	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	1
6	Поведение на воде	1

7	Подвижные игры с прыжками	1
8	Спортивные игры	1