

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа №6 г. Орла



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора школы  
Е.Н.Толмачева  
приказ № 265-Д от 29.08.2019

Приложение к ООП НОО

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
кружок «Школа Здоровья»  
для учащихся 3 а класса**

Акулиничева Т.Л.,  
учитель начальных классов, ВКК

Рабочая программа рассмотрена на заседании ШМО учителей начальных классов и рекомендована к утверждению  
Протокол № 1 от 29.08.2019  
Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Т.Л.Акулиничева

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа **кружка внеурочной деятельности «Школа здоровья»** ориентирована на достижение воспитательных результатов второго уровня у учащихся 3 класса:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- учащиеся смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдение гигиенических правил и норм.

**Личностными результатами** освоения учащимися программы являются:

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
- овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
- готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания, в том числе ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- способность и готовность к освоению систематических знаний о правильном питании, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностных и социально значимых проблем здорового питания и воплощение найденных решений в практику;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии в области здорового питания; собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Предметными результатами** освоения программы являются:

- рациональное использование учебной и дополнительной технологической информации для проектирования и создания личной траектории здорового питания;
- оценка технологических свойств сырья и областей их применения;
- владение методами чтения штрих-кодов на продуктах питания, приобретаемых в розничной торговле;
- формирование представления о роли национальных кухонь в обеспечении полноценным питанием жителей той или иной местности.
- соблюдение норм и правил безопасности труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- планирование технологического процесса труда.
- выраженная готовность в потребности здорового питания;
- осознание ответственности за качество правильного питания.
- дизайнерское проектирование блюд с точки зрения здорового питания;
- освоение навыков сервировки.
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- понимание чувств других людей и сопереживание им.
- выработать правила поведения в ситуации, когда рядом опасный человек, изучить способы выхода из опасной ситуации и привлечения помощи;
- должны знать основные дорожные «ловушки», уметь правильно переходить через улицу разных типов;
- уметь предупреждать дальнейшее развитие опасных для здоровья событий путем выхода из сложившихся обстоятельств;
- знать номера телефонов экстренной помощи и уметь вызвать их.
- уметь выполнять последовательные действия при эвакуации из помещения возникновения пожара;
- знать средства спасения утопающего на воде;
- знать о причинах возникновения бытовых травм, уметь их предупреждать и оказывать доврачебную помощь при порезах, синяках, занозах, носовым кровотечениям.
- автоматизировать навыки соблюдения правил обхода транспорта, перехода улиц различных типов, перекрестков, регулируемые светофором (регулирующим) и нерегулируемых, прогнозирование различных ситуаций на дороге;

Программа **кружка внеурочной деятельности «Школа здоровья»** ориентирована на достижение воспитательных результатов второго уровня у учащихся 3 класса:

- полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- учащиеся смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- учащиеся смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдение гигиенических правил и норм.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Формы организации:** кружок

**Вид деятельности:** познавательный- оздоровительный.

### **Разнообразие питания (5 ч)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. меню для завтрака спортсменов.. Игра- конкурс «Хлебопеки». Молоко и молочные Витамины. Вода и другие полезные напитки. «Из чего приготовлен сок?» Что и как можно приготовить из рыбы

### **Гигиена питания и приготовление пищи (12 ч)**

Гигиена школьника. Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. меню из рыбы для обеда и ужина. Продукты быстрого приготовления. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполученные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

### **Этикет (8 ч)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок. Вкусные традиции моей семьи.

### **Самопознание через чувство и образ (3 часа)**

Понятие об эмоциях и чувствах. Различия между эмоциями и чувствами. Формы переживания чувств. Эмоции и мотивы.

Внешнее выражение эмоций. Виды эмоций. Эмоции в воспитании и обучении. Эмоциональная саморегуляция.

Практикумы: опросы, анкетирование, подготовка и проведение классных часов; сбор и обработка информации по теме; создание презентаций; разрешение проблемных ситуаций, их обсуждение и нахождение других вариантов решений одной проблемы; разыгрывание сценок; разыгрывание представления в «Театре мимика и жеста»; игра «Я проснулся и с утра...» (проигрывается ситуация «хочу» и «не хочу»). Организация и проведение общешкольного Дня здоровья.

### **Безопасность детей на дорогах(3 часа)**

Правила дорожного движения. Ситуации – «ловушки». Модели безопасного поведения. Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице.

Практикумы: анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов, подготовка и проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок, оформление стенда «Безопасная дорога», создание презентаций, проведение акции «Обращение к водителям».

Приглашение для бесед работников ГИБДД.

### **Поведение в экстремальных ситуациях (3 часа)**

Экстремальные ситуации. Модели поведения в экстремальных ситуациях. Возникновение пожара.

Экстремальная ситуация на воде.

Экстремальная ситуация, связанная со встречей с незнакомым опасным человеком.

Травмы. Оказание доврачебной помощи при травмах.

### **Формы и методы работы.**

Программа предусматривает проведение учебных занятий в различной форме:

1. Работа в парах.

2. Групповые формы работы.
3. Индивидуальная работа.
4. Самооценка и самоконтроль.
5. Взаимооценка и взаимоконтроль.

Формы организации деятельности:

1. Конкурс.
2. Игра.
3. Путешествие.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

*1 час в неделю:  
I четверть – 8 часов; II четверть – 8 часов;  
III четверть – 10 часов; IV – четверть – 8 часов.*

№ п/п	Наименование раздела	В том числе			Плановые сроки прохождения
		Всего	Теория	Практика	
1	Разнообразие питания	5	3	2	I –четверть
2	Гигиена питания и приготовление пищи	12	6	6	I ,II, IIIчетверти
3	Этикет	8	4	4	III четверть
4	Самопознание через чувство и образ	3	1	2	IIIчетверть
5	Безопасность детей на дорогах	3	2	1	III, IV четверть
6	Поведение в экстремальных ситуаци- ях	3	2	1	IV четверть
Итого		34	18	16	

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся.	1
2	Игра «Аукцион»	1
3	Из чего состоит наша пища.	1
4	Оформление плаката здоровой пищи.	1

5	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
6	Конкурс «Самая веселая зарядка»	1
7	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1
8	Оформление плаката о пользе закаливания	1
9	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
10	Составление меню для завтрака спортсменов.	1
11	Где и как готовят пищу.	1
12	Экскурсия в школьную столовую.	1
13	Блюда из зерна	1
14	Игра- конкурс «Хлебопеки»	1
15	Молоко и молочные продукты	1
16	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
17	Защита проектов. «Витаминная азбука»	1
18	Я познаю себя.	1
19	Мы все похожие и мы все разные. Я познаю других.	1
20	Человек в мире людей.	1
21	Лекарственные препараты.	1
22	Проект «Моё здоровье в моих руках»	1
23	Викторина «В гостях у Нептуна».	1
24	Питание. Как фтор укрепляет зубы. Посещение стоматолога Бережное отношение к зубам	1
25	Зачем человеку нужен рот и что в нём находится. Правила ухода за зубами. Бережное отношение к зубам	1
26	Переход улицы. Пешеходный переход «Ловушки» на углу перекрёстка Я - пешеход	1
27	Загадки «пустынной улицы». Двор тоже улица. Опасность на «островке безопасности».	1
28	Что мешает видеть проезжую часть улицы. Почему нельзя отвлекаться при переходе улицы.	1
29	Как выйти из экстремальной ситуации. Оказание первой медицинской помощи	1
30	Проведение игр «Веселые старты»	1
31	Поведение при пожаре. Травмы.	1
32	Поведение при встрече с незнакомым человеком	1
33	Поведение при возникновении экстремальной ситуации на воде	1
34	Защита проектов. «Остров безопасности»	1

