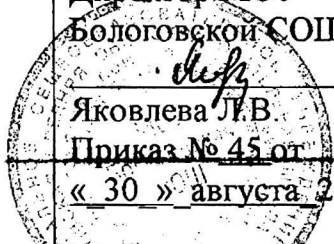


**Муниципальное общеобразовательное учреждение Бологовская  
средняя общеобразовательная школа**

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО <i>Т.П.</i> Виноградова Т.П. Протокол № 1 от « 30 » августа 2022 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>В.А.</i> Красноумова В.А. « 30 » августа 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ Бологовской СОШ <i>Л.В.</i> Яковлева Л.В. Приказ № 45 от « 30 » августа 2022 г.</p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
для 1 – 4 классов ФГОС НОО  
на 2022/2023 учебный год**

**Направление:** спортивно - оздоровительное

**Наименование программы:** «ЗБОЖ» (Здоровый безопасный образ жизни)

**Педагог дополнительного образования:** Христофорова Маргарита Николаевна

п. Бологово, 2022г.

## **Рабочая программа внеурочной деятельности «ЗБОЖ» (Здоровый и безопасный образ жизни) для 1- 4 классов с использованием оборудования центра «Точка роста»**

Рабочая программа внеурочной деятельности «ЗБОЖ» (Здоровый безопасный образ жизни) для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, учебного плана, а также на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

Программа рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю. Срок реализации – 1 год.

Язык реализации программы – государственный язык – русский.

### **Общая характеристика курса**

Курс внеурочной деятельности «ЗБОЖ» (Здоровый безопасный образ жизни) предназначен для работы с учащимися 1-4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного **направлений** внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков **здорового безопасного образа жизни**, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

В основу программы положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Основная форма реализации программы - игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям младших школьников. Программа имеет большую практическую направленность.

**Цель:** создание положительной мотивации для формирования у младших школьников здорового безопасного образа жизни.

#### **Задачи:**

- развитие представлений у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей,
- формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье,
- формирование навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни, а также представлений о правилах этикета, связанных с питанием,

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности,
- развитие умения эффективно взаимодействовать со сверстниками,
- воспитание воли и стремления сохранить свою жизнь в опасных ситуациях.

**Основные методы обучения:**

- исследовательский,
- объяснительно-иллюстративный,
- практический,
- поисковый,
- игровой,
- соревновательный

**Формы обучения:**

- оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения,
- сюжетно-ролевые игры,
- подвижные игры,
- деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»),
- интерактивные игры,
- беседы,
- викторины,
- практические занятия,
- спортивные состязания

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов:

### **Личностные результаты:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятие ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового и безопасного образа жизни.

### **Предметные результаты:**

- формирование культуры поведения в окружающей среде, знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, о профилактике вредных привычек;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму.

### **Метапредметные результаты:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- понимание жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений,
- сохранение здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение четко выражать свои мысли; проводить самооценку и взаимооценку поступков своих и товарищей.

#### **Регулятивные результаты:**

- использование речи для регуляции своих действий;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

#### **Коммуникативные результаты:**

**В процессе обучения дети учатся:**

- работать в паре, группе, учитывать мнения сверстников, отличные от собственных, слушать собеседника;
- ставить вопросы, договариваться и приходить к общему решению;
- обращаться за помощью, предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать свои затруднения, собственное мнение и позицию

## **Содержание учебного курса**

### **1. Я и мое здоровье.**

Первоначальное понятие «что такое здоровье». Анализ самоощущений больного и здорового человека. Возможности деятельности больного и здорового человека. Почему мы боолеем. Профилактика сезонных заболеваний. Режим дня и здоровье. Правила личной гигиены, её значение для охраны здоровья. Уход за зубами, руками и ногами.

### **2. Здоров в труде, а каков в еде?**

Полезная и здоровая еда. Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Витамины наши друзья. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Вкусные традиции моей семьи.

Правила поведения в столовой. Этикет за столом. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

### **3. Твоя безопасность.**

Дорожная азбука. Безопасный путь в школу. Аварийные ситуации. Действия в случае транспортной аварии на дороге. Защитная поза при столкновении. Особенности тормозного пути транспорта при различных дорожных условиях. Где можно, а где нельзя играть. Безопасность на водоемах. Безопасные каникулы. Правила безопасности в быту. Безопасность в транспорте. Светофоры. Сигналы светофора. Я – пешеход и пассажир.

### **4. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи.**

Когда следует вызывать скорую помощь и порядок её вызова. Познаём основы медицинских знаний и знакомимся с правилами оказания первой медицинской помощи при ожогах, порезах и отравлениях. Причина отравлений. Первая помощь при отравлении грибами. Травмы бытовые и травмы на улице. Виды травм (ушибы, ожоги, ранения и т.д.). Причины травм и их предупреждение. Некоторые приёмы оказания

первой помощи при травмах. Как уберечься от порезов, ссадин и ожогов. Первая медицинская помощь при носовых кровотечениях.

## **5. Подвижные игры.**

Подвижные игры в значительной степени восполняют недостаток движения, помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Развивают лидерские качества, учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке, создают благоприятные условия для успешной социальной адаптации.

Подвижные игры очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все народные игры доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью младшего школьника. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», и т. д.). А встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения.

Испокон веков в народных играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять волю и стремление к победе. Народные игры сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Дедушка-рожек», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», и др.



**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов  
учебной деятельности обучающихся**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Дата</b>
1	Вводное занятие. Что мы знаем о здоровье	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки. Игры малой подвижности.	07.09.2022.
2	Почему люди болеют	Беседа. Оздоровительная минутка. Игры «Можно - нельзя», «Хожение по камушкам».	14.09.2022.
3	Профилактика простудных заболеваний	Беседа. Оздоровительная минутка. Интерактивная игра.	21.09.2022.
4	Кто любит игры и спорт, то здоров и бодр	Вводная беседа. Соревнования, эстафеты.	28.09.2022.
5	На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты.	Беседа. Оздоровительная минутка. Занимательные задания, конкурсы, головоломки.	05.10.2022.
6	Опасности малоподвижного образа жизни.	Беседа. Просмотр видеоролика. Оздоровительная минутка. Подвижные игры.	12.10.2022.
7	Правила безопасности в быту.	Беседа. Просмотр презентации. Оздоровительная минутка. Занимательные задания, конкурсы.	19.10.2022.

8	Разнообразие транспортных средств. Легковой, грузовой, специальный, общественный транспорт. Вид, отличительные и опознавательные знаки. Краткие сведения об истории создания разных транспортных средств. Безопасность в транспорте.	Беседа. Просмотр видеоролика и презентации. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор». Загадки.	26.10.2022.
9	Безопасность на водоёмах в осенне-зимний период.	Беседа. Просмотр презентации. Ознакомление с памятками по безопасности на водоёмах в осенне-зимний период. Вклеивание памяток в дневники.	09.11.2022.
10	Игры малой, средней и большой подвижности на свежем воздухе.	Игры малой, средней и большой подвижности на свежем воздухе.	16.11.2022.
11	Безопасный маршрут в школу. Где можно, а где нельзя играть.	Беседа. Оздоровительная минутка. Создание безопасных маршрутов для каждого школьника.	23.11.2022.
12	Познаём основы медицинских знаний и знакомимся с правилами оказания первой медицинской помощи при ожогах и порезах.	Беседа. Просмотр видеоролика. Оказание первой медицинской помощи при «ожогах и порезах» (практическая часть).	30.11.2022.
13	Особенности тормозного пути транспорта при различных дорожных условиях.	Просмотр видеоролика. Викторина по теме.	07.12.2022.
14	Когда следует вызывать скорую помощь и порядок её вызова.	Беседа. Оздоровительная минутка. Занимательные задания, конкурсы.	14.12.2022.

15	Разработка памяток для водителей «Тише едешь, дальше будешь».	Просмотр видеоролика. Разработка памяток для водителей «Тише едешь, дальше будешь» (практическая часть).	21.12.2022.
16	Мышцы, кости и суставы. Твоя осанка.	Беседа. Просмотр презентации. Оздоровительная минутка. Занимательные задания.	28.12.2022.
17	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе.	11.01.2023.
18	Аварийные ситуации. Действия в случае транспортной аварии на дороге. Защитная поза при столкновении.	Просмотр видеоролика. Беседа. Оздоровительная минутка.	18.01.2023.
19	Познаём основы медицинских знаний и знакомимся с правилами оказания первой медицинской помощи при отравлениях. Первая помощь при отравлении грибами.	Беседа. Просмотр презентации. Оздоровительная минутка.	25.01.2023.
20	Полезная и здоровая еда. Как правильно есть.	Интерактивные задания. Просмотр видеоролика. Меню на день (практическая часть).	01.02.2023.
21	Светофоры. Сигналы светофора.	Беседа. Просмотр презентации. Интерактивные задания. Игра «Светофор».	08.02.2023.
22	Режим дня и здоровье.	Беседа. Просмотр видеоролика. Составление режима дня (практическая часть).	15.02.2023.
23	Этикет за столом.	Сказка – беседа «Как надо вести себя за столом». Беседа «Чаепитие друзей». Сервировка чайного стола (практическая часть).	22.02.2023.

24	Опасные ситуации.	Беседа. Просмотр видеоролика. Интерактивные и занимательные задания. Оздоровительная минутка.	01.03.2023.
25	Дорога. Автомагистраль. Главная дорога. Знаки главной дороги. Поведение пешехода при приближении к приближении к главной дороге. Тупик. Дорожное движение при различных дорожных условиях.	Беседа. Просмотр видеоролика. Разбор различных ситуаций на дороге. Интерактивные задания. Оздоровительная минутка.	15.03.2023.
26	Игры различной подвижности. Игры, которые знакомят с историческим наследием русского народа и отражают повседневные занятия наших предков.	Подвижные игры на свежем воздухе.	29.03.2023.
27	Вредные привычки нам не сестрички.	Беседа. Просмотр презентации. Оздоровительная минутка. Загадки, пословицы, поговорки.	05.04.2023.
28	Аптека в лесу и на кухне. Целебные свойства растений.	Беседа. Своя игра по теме. Оздоровительная минутка.	12.04.2023.
29	Я – пешеход и пассажир.	Беседа. Просмотр видеоролика. Разбор различных ситуаций на дороге и в транспорте. Интерактивные задания. Оздоровительная минутка.	19.04.2023.
30	Питание – необходимое условие жизни на Земле. Здоровая пища для всей семьи.	Беседа. Просмотр презентации. Оздоровительная минутка. Занимательные задания.	26.04.2023.
31	Уход за руками и ногами.	Беседа. Просмотр видеоролика. Практическая часть. Оздоровительная минутка.	03.05.2023.
32	Чтобы зубы были здоровыми.	Беседа. Просмотр видеоролика. Практическая часть.	10.05.2023.

33	Театральная постановка «Добрый доктор Айболит». Викторина «Будь здоров».	Театральная постановка, викторина. Оздоровительная минутка.	17.05.2023.
34	Подвижные игры на свежем воздухе.	Подвижные игры на свежем воздухе.	24.05.2023.
Всего:		34	

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>
1.	Ноутбуки
2.	Принтер
3.	Проектор
4.	Мячи футбольные
5.	Мячи волейбольные
6.	Мячи баскетбольные
7.	Мячи набивные
8.	Гимнастическая стенка (шведская)
9.	Гимнастические скамейки
10.	Гимнастические маты
11.	Скакалки
12.	Гимнастические палки
13.	Секундомер
14.	Рулетка измерительная
15.	Свисток
16.	Обручи спортивные

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
9. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.