

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

02-05

**«УТВЕРЖДЕНО»**
Директор ОГБОУ
«Краснояржская средняя
общеобразовательная школа»
Сидорова Т.Н.
Приказ № 1
от «10» января 2022 г.

Образовательная программа начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Юные спасатели»**

Возраст обучающихся: 10 лет

Срок реализации программы: 1 год

п. Красная Яруга
2021-2022 учебный год

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;

чувство гордости отечественными спортивными достижениями;

чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;

основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;

уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

-интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

-устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении - учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;

-осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

-осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;

-начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

-понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;

-принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

-осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

-вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

-осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая - пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;

-осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения - различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

II. Содержание

Законы здоровья (17 часов)

Бесценный дар природы. Что такое здоровье?

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

Красивое и сильное тело

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей.

Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

Режим дня. Зачем школьникам режим

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

Доброе утро! Спокойной ночи!

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости - в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка.

Гигиена сна, подготовка ко сну.

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

...И зубной порошок!

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

Кожа - зеркало здоровья

Самый большой орган - кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

Дышим полной грудью

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

Какой должна быть наша пища

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин).

Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

По ту сторону микроскопа

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

Берегите сердце

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.

Наши незаменимые помощники

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

Держи голову в холоде... а ноги в тепле

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.

Наш защитник иммунитет

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

Айболит спешит на помощь

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

Вот, ребята, йод и вата!..

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

Промежуточная аттестация

III. Тематический план

№ темы п/п	Кол- во часов	Название темы	Возможные виды деятельности
1	1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Пропедевтическая беседа по материалам курса. Коллективное творческое дело (создание словаря пословиц, поговорок, изречений о здоровье и возможностях человека)
2	1	Красивое и сильное тело	Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры

3	1	Режим дня. Зачем школьникам режим?	Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого)
4	1	Доброе утро! Спокойной ночи!	Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе
5	1	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия
6	1	...И зубной порошок!	По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены
7	1	Кожа - зеркало здоровья	Исследование своего организма, подвижные игры; лабораторная работа. Игры по выбору
8	1	Дышим полной грудью	Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легких
9	1	Какой должна быть наша пища	Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую. Беседа с медицинской сестрой.
10	1	По ту сторону микроскопа	Беседа, лабораторная работа
11	1	Берегите сердце	Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры
12	1	Наши незаменимые помощники	Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц
13	1	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т.д.
14	1	Наш защитник иммунитет	Беседа, экскурсия в медицинский кабинет

15	1	Айболит спешит на помощь	Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации. Измерение давления
16	1	Вот, ребята, йод и вата	Викторина: проверка знаний о заболеваниях и травмах; отработка навыков оказания первой помощи
17	1	Занятие- обобщение. Промежуточная аттестация. Представление КТД: наша копилка интересных фактов.	КТД: наша копилка интересных фактов.