

Отдел образования Сосновоборского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Индерка Сосновоборского района

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей Протокол № 1 от 28.08.2016 г.	Принята на заседании педсовета Протокол №15 от 29.08.2016г	Утверждена Приказом № 151 от 01.09.2016 Директор школы:  Каримова И. К. 
---	---	---

Рабочая программа

кружка «Полезные навыки» по спортивно-оздоровительному направлению
плана внеурочной деятельности

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
села Индерка Сосновоборского района Пензенской области.

Уровень образования :основное общее образование

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор-составитель : Аббясова З. Р.

2016г.

1. Планируемые результаты освоения курса.

Рабочая программа кружка «Полезные навыки» составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с.Индерка

Программа кружка «Полезные навыки» рассчитана на 2 года обучения для обучающихся 5-6 классов по 1 ч. в неделю.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить детей приемам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить детей приемам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы кружка ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Предполагаемые результаты реализации программы

Личностные УУД:

- формирование уважения к личности и её достоинству;
- формирование эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других;
- развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру;
- самоорганизация и организация совместной деятельности с другими детьми, приобретение основных навыков, необходимых в жизни;
- умение осуществлять рефлекссию.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

- обучать целеполаганию;
- анализировать условия достижения цели;
- устанавливать целевые приоритеты;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- принимать решения в проблемной ситуации;
- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- адекватно самостоятельно оценивать свои суждения и вносить необходимые коррективы в ходе дискуссии.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать её;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности.

Познавательные УУД:

- знать об основах здорового образа жизни; о правилах конструктивной групповой работы.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Болезни глаз. Как их предупредить. Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Гигиена тела и души. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

3. Тематическое планирование

5 класс (35 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во ч.
	Раздел «Секреты здоровья»	
1	От улыбки хмурый день светлей...	1
2	Режим дня.	1
3	Утренняя зарядка.	1
4	Учимся правильно дышать.	1
5	Сон – лучшее лекарство.	1
6	Наши друзья – вода и мыло.	1
7	Чтобы зубы не болели.	1
8	Гимнастика для глаз.	1
9	«Рабочие инструменты» человека.	1
10	Гигиена кожи.	1
11	Чтобы уши слышали.	1
12	Осанка – стройная спина.	1
13	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1
14	Самые полезные продукты.	1
15	Лекарства в лесу.	1
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	
	Подвижные игры.	
	Спортивные игры и эстафеты.	
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	
	1. Правила дорожного движения	
16	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1
17	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1
18	Красный, жёлтый, зелёный.	1
19	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	1
20	Участники дорожного движения.	1
21	Экскурсия «Мы – пешеходы».	1
22	Виды транспортных средств.	1
23	Я – велосипедист.	1
24	Экскурсия «Правила перехода улиц	1

	и дорог».	
25	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	1
26	Экскурсия «Где можно играть».	1
	2. Правила пожарной безопасности	
27	Огонь – друг или враг?	1
28	Где дым, там и огонь.	1
29	Спички детям – не игрушка.	1
	3. Правила поведения в быту	
30	Опасность у нас дома.	1
31	Безопасность при общении с домашними животными.	1
	4. Правила поведения в природе	
32	Если солнечно и жарко.	1
33	Если на улице дождь и гроза.	1
34-35	Правила безопасности на воде.	2

6 класс (35 ч)

№ п/п	Тема	Кол-во ч.
	Раздел «Секреты здоровья»	
1	Настроение в школе и дома.	1
2	Поведение в школе.	1
3	Болезни глаз. Как их предупредить.	1
4	Слух - большая ценность для человека.	1
5	Профилактика кариеса.	1
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1
8	Режим питания.	1
9	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
10	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	1
11	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1
12	Гигиена тела и души.	1
13	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	1
	Раздел «Попрыгать, поиграть»	
	Подвижные игры.	
	Спортивные игры и эстафеты.	
	Раздел «Профилактика детского травматизма»	
	1. Правила дорожного движения	
14	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1
15	Светофор и его виды.	1
16	Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1
17	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	1
18	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1
19	Причины ДТП.	1
20	Тормозной путь транспорта.	1

21	Памятка велосипедиста.	1
22	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1
	2. Правила пожарной безопасности	
23	Чтобы огонь не причинил вреда.	1
24	Правила поведения в случае пожара в квартире.	1
	3. Правила поведения в быту	
25	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
26	Если ты ушибся или порезался.	1
27	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1
	4. Правила поведения в природе	
28	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1
29	Как уберечься от мороза.	1
30-31	Правила поведения на воде.	2
32	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1
33-35	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	2

