

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Марковская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МОУ ИРМО
«Марковская СОШ»
Протокол № 1 от 28.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ИРМО «Марковская СОШ»
Ехлакова Е.В. Ехлакова Е.В./
Приказ № 15.08.2022 от 28.08.2022



Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности
«Растем здоровыми и сильными».

Разработчик программы:
Елькова Наталья Александровна
учитель начальных классов

Курс «Растем здоровыми и сильными», рассчитанный на 1-2 классы, может реализовываться в любой группе учащихся и не требует от них специальной предварительной подготовки. Представленная программа курса «Растем здоровыми и счастливыми» для учащихся 1-2 классов включает два раздела: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем – своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Предлагаемый курс выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных, порой непростых ситуациях. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно-гигиенических требований.

I. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- 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 её 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 т.ч. 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 курса.

В гармонии с окружающим миром (34 часов)

Природа, как твоё здоровье? Что такое экология. Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

Мой любимый школьный двор. Экскурсия на пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).

Наша среда обитания. Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населённого пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут. Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, посёлка и т.д.)ю

Школа светофорных наук. Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижёр» уличного движения. Правила перехода перекрёстка. Нерегулируемый перекрёсток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

Я пешеход и пассажир. Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

Если стихия разбушевалась. Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

Мой дом – моя крепость. Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши свои помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов экстренных оперативных служб.

Перед экраном телевизора. Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

Компьютер – не игрушка. Компьютер – великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания базы данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет.

Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости.

Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

Наши домашние любимцы. Животные в доме – это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут стать животные.

Растения и человек. Комнатные растения. Значения растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения.

Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением.

Редкие и охраняемые растения вокруг нас.

Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

Осторожно: ядовитые растения. Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

Каким воздухом мы дышим. Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - лёгкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

Погода, климат и здоровье человека. Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание метеорологической мини-площадки; ведение журнала наблюдений).

Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

Что будет, если мы не будем беречь природу? Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

Подготовка к походу. Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и аптечка; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

Спортивные эстафеты. Участие в спортивных эстафетах. Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.

Тематическое планирование

1-2 класс 34 часа

№ темы п/п	Кол-во часов	Название темы
1	1	Природа, как твоё здоровье?
2	3	Мой любимый школьный двор
3	1	Наша среда обитания
4	2	В городских джунглях
5	2	Школа светофорных наук
6	1	Я пешеход и пассажир
7	3	Если стихия разбушевалась
8	2	Мой дом – моя крепость
9	1	Перед экраном телевизора
10	2	Компьютер - не игрушка
11	2	Наши домашние любимцы
12	2	Растения и человек
13	2	Осторожно: ядовитые растения
14	2	Каким воздухом мы дышим
15	2	Погода, климат и здоровье человека
16	1	Что будет, если мы не будем беречь природу?
17	3	Подготовка к походу. Поход
18	2	Спортивная эстафета

