

Приложение  
к приказу МБОУ «Кайлинская ООШ»  
Усть-Ишимского муниципального  
района Омской области  
от «30» августа 2018 г. № 30

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кайлинская основная общеобразовательная школа»  
Усть-Ишимского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

 /Сиюткина С.Н. /

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Мой любимый мяч»

Направление: спортивно-оздоровительное

1-4 классы

Составитель:

Лютенко В.И., учитель,  
I квалификационная категория

с. Кайлы, 2018 год

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Ученик научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях;
- научиться воспринимать новое;
- научиться правилам поведения в аквапарке и других местах развлечений, связанных с водой;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам;
- соблюдать правила личной гигиены;
- научиться правилам полезного питания.

### Ученик получит возможность научиться:

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- давать самооценку собственным достижениям и достижениям своих товарищей;
- составлять меню для себя;
- формировать понятия о дружбе, уважении на основе поведения героев известных мультфильмов.

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание	Характеристика деятельности
<p><b>Модуль 1. «Дружи с водой»</b>                      Водные просторы планеты Земля.                      Значение воды для растений, животных и человека.                      Как вода поступает к нам в дом.                      Значение воды для гигиены человека.                      Какие водные процедуры осуществляют птицы и животные.                      Пословицы и поговорки о воде.                      Предметы обихода: мочалка, полотенце, мыло, мыльница.                      Олимпийские виды спорта, связанные с водой или её состоянием.</p>	<p>Рассказ о водных просторах планеты Земля и значение воды для всех живых организмов.                      Чтение по ролям стихотворений А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр».                      Узнают пословицы и поговорки о воде.                      Характеризуют Олимпийские виды спорта, связанные с водой.</p>
<p><b>Модуль 2. «Забота о глазах»</b>                      Болезни глаз.                      Как сложно жить на свете незрячим людям и какую помощь им можно оказать.                      Правила правильной посадки при письме.                      Роль зрения в жизни человека и представителей животного мира – зверей, птиц.                      Продукты питания для улучшения зрения. Роль витаминов для сохранения и улучшения зрения.</p>	<p>Диалог «Как сложно жить на свете незрячим людям и какую помощь им можно оказать»                      Беседы «Болезни глаз. Чем они опасны?»                      «Продукты питания для улучшения зрения»                      Объясняют важность роли витаминов для улучшения зрения                      Взаимодействуют со сверстниками в процессе в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Модуль 3. «Уход за ушами»</b>                      «Слух – большая ценность для человека».                      Как правильно чистить уши и как уберечь себя от заболеваний ушей.                      Звуки вредные для слуха.</p>	<p>Беседа «Слух – большая ценность для человека».                      Узнают о болезнях ушей и как действует громкая музыка на уши.</p>
<p><b>Модуль 4. «Уход за зубами».</b>                      Значение зубов для организма человека.                      Использование зубной пасты.                      Вред использования детьми зубной пасты для взрослых.</p>	<p>Чтение стихотворения С. Михалкова «Как у нашей Любы»                      Получают представление о роли зубов и личной гигиены рта.</p>

<p><b>Модуль 5. «Уход за руками и ногами».</b>  Пословицы и поговорки о значении рук для человека и его жизнедеятельности.  Правила ухода за руками ногтями.  Роль крема для рук ребёнка.  Какая обувь наиболее удобна для детей.  Обувь для различных времён года и разной погоды.</p>	<p>Беседа  Составление памятки Правила ухода за руками ногтями.  Беседа</p>
<p><b>Модуль 6. «Забота о коже».</b>  Правила безопасного отношения к рукам и ногам.  Знакомство с понятием «микробы».  Опасность для кожи укусов насекомых.  Вред нанесения татуировок.  Опасность ушибов, порезов, уколов острыми предметами. Уход за комнатными растениями и кустарниками, которые имеют колючки.</p>	<p>Формировать представления о коже как своеобразной и естественной «рубашке тела».  Получают представление о вреде нанесения татуировок.  Практическое занятие «Оказание первой помощи при поврежденной коже» .  Дают оценку своим навыкам.</p>
<p><b>Модуль 7. «Как следует питаться»</b>  Правила, необходимые для сохранения здоровья.  Пословицы и поговорки о полезных для пищеварения продуктах питания.  Конкурс: «Продолжим сказку»  Советы доктора Здоровая пища.</p>	<p>Анализируют ситуацию, описанную в стихотворении С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»  Составление меню для себя на день или неделю.  Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет организм ребёнка?».</p>
<p><b>Модуль 8. «Как сделать сон полезным»</b>  Польза дневного сна.  О вреде принятия пищи перед сном.  Значение сна для детей.  Уход за постельными принадлежностями.  Что снится во сне.</p>	<p>Анализируют ситуацию, описанную в стихотворении С. Михалкова «Не спать»  Беседа.  Закрепить знания о необходимости и значимости сна в форме игры «Плохо, хорошо».</p>
<p><b>Модуль 9. «Моё настроение»</b>  Примерное поведение – залог хорошего настроения.  Дружный коллектив – залог успеха и прекрасного настроения.  Действия, которые могут испортить настроение.  Высказывания о причинах, влияющих на настроение человека.  Пословицы и поговорки о настроении человека.</p>	<p>Беседа  Анализ и обсуждение стихотворения Б. Заходера «Перемена».  Составляют высказывания о причинах влияющих на настроение человека.  Конкурс на знание пословиц об обучении и отношении людей к образованию.  Конкурс рисунков на тему « Я – ученик».</p>
<p><b>Модуль 10. «Вредные привычки»</b>  Чем опасны вредные привычки.  Преимущества здорового человека.  Понятия «активное курение», «пассивное курение».</p>	<p>Сформировать понятия о том, что люди относят к вредным привычкам.  Выполняют задания и демонстрируют модель человека, которого можно назвать здоровым и красивым.</p>
<p><b>Модуль 11. «Забочусь о своём теле»</b>  Продукты питания, которые укрепляют кости.  Профессии человека, где необходима красивая осанка.  Упражнения в игровой форме, позволяющие сформировать правильную осанку.  Как правильно нужно сидеть, лежать, ходить, бегать, носить тяжести, чтобы не искривить позвоночник и не навредить осанке.  Значение слова «микроб». Попадание микробов в организм человека и их влияние на здоровье.  Польза закаливания.</p>	<p>Беседа.  В игровой форме проводят упражнения позволяющие сформировать правильную осанку.  Тренинг</p>
<p><b>Модуль 12. «Как правильно вести себя на воде»</b>  Виды спорта, связанные с водой, их польза для здоровья человека.  Какие правила необходимо соблюдать,</p>	<p>Изучают виды спорта связанные с водой и правила поведения на воде.  Рассказ  Составление алгоритма действий при судорогах ног, рук, солнечном ударе,</p>

находясь у реки, озера, моря, океана, пруда, в бассейне. Экология водоёмов и мест купания. Какие предметы, брошенные в воду, могут нанести вред здоровью человека.	перегреве, переохлаждении. Знакомятся с правилами поведения в аквапарке и других местах развлечений, связанных с водой.
<b>Модуль 13. «Народные игры»</b> Какие физические качества развивают народные игры. Детские игры на воздухе.	Знакомство с правилами игры. «Городки». «Кошки – мышки». «Второй лишний». «Сбей яблоко». «Удочки». «Успей проскочить». «Воздушная цель».
<b>Модуль 14. «Подвижные игры»</b> Подвижные игры. Игры, в которые играли дедушки, бабушки в детские годы.	Разучивание подвижных игр «Горелки», «Пятнашки», «Колесо», «Охотники» и «Утки»,
<b>Модуль 15. «Доктора природы»</b> Защита проектов. Правила здорового и безопасного образа жизни. Пословицы и поговорки о здоровье, личной безопасности	Выставка. Тестирование. Игра «Хорошо – плохо». Конкурс знатоков.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Модуль 1. «Дружи с водой»	1	
2	Модуль 2. «Забота о глазах»	0,5	0,5
3	Модуль 3. «Уход за ушами»	0,5	0,5
4	Модуль 4 «Уход за зубами»	1	
5	Модуль 5.«Уход за руками и ногами»	1	
6	Модуль 6. «Забота о коже»	1	
7	Модуль 7. «Как следует питаться»	0,5	0,5
8	Модуль 8. «Как сделать сон полезным»	1	
9	Модуль 9. «Моё настроение»	1	
10	Модуль 10. «Вредные привычки»	1	
11	Модуль 11. «Забочусь о своём теле»	2	
12	Модуль 12. «Как правильно вести себя на воде»	1	
13	Модуль 13. «Народные игры»	0,5	3,5
14	Модуль 14. «Подвижные игры»	1	10
15	Модуль 15. «Доктора природы»	1	3
итого		32	18