

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Анжеро-Судженского городского округа  
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к ООП НОО

Приказ от 01.09.2020г № 151

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Гармония»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: до 4-ёх лет

Разработчик программы:

Артюхова Е.В., социальный педагог

Анжеро-Судженск

2020

## Содержание

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3	Тематическое планирование	17

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### 1.1. Личностные результаты:

1) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

3) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

4) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

5) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

6) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### 1.2. Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

4) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

6) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

7) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

8) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1-ый год реализации**

#### **Русские народные подвижные игры**

##### **Игры на внимание**

Развиваем устойчивое внимание, способность контролировать свои действия. Первые шаги.

Внимание к звукам.

*Формы организации:* игра

*Виды деятельности:* игровая

##### **Игры с бегом**

Развиваем ловкость и быстроту реакции. Игры: Берегись! Гуси-лебеди.

*Формы организации:* игра

*Виды деятельности:* игровая

##### **Игры с мячом**

Развиваем меткость, координацию движений, быстроту реакции. Игра: Мячик кверху.

*Формы организации:* игра

*Виды деятельности:* игровая

##### **Игры малой подвижности**

Упражняем в беге в естественных условиях, тренируем внимание. Малоподвижные игры:

Краски. Колечко.

*Формы организации:* игра

*Виды деятельности:* игровая

##### **Игры-эстафеты**

Развиваем умение действовать в команде. Игра-эстафета «Мяч сквозь обруч».

*Формы организации:* игра

*Виды деятельности:* игровая

#### **Уроки здоровья**

##### **Я и школа**

Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

*Формы организации:* беседа, игра

*Виды деятельности:* познавательная, игровая

##### **Что такое здоровье?**

Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ.

**Формы организации:** беседа, игра, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, практическая

### **Мир вокруг и я**

Как я воспринимаю этот окружающий мир. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Органы чувств у животных. Нервная система, зачем она человеку. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность).

**Формы организации:** дидактическая игра, беседа

**Виды деятельности:** игровая, познавательная

### **Дыхание и жизнь**

Дыхание - основное свойство всего живого. Чистый воздух — это здоровье. Дыхательные упражнения. Чистый воздух и инфекционные болезни.

**Формы организации:** беседа, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, практическая

### **Хотим быть здоровыми — действуем!**

Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Знакомые и незнакомые люди. Стоит ли очень доверять незнакомым людям?

**Формы организации:** беседа, творческая мастерская

**Виды деятельности:** познавательная, проблемно-ценностное общение, художественно-творческая деятельность

## **Правила дорожного движения**

### **История ПДД**

Учусь читать дорожные знаки. Знакомство с дорожными знаками: светофорное регулирование, «осторожно дети», остановка, пункт питания и др. Школа пешехода: правила движения по дороге, тротуару, пользование телефоном во время движения и др.

**Формы организации:** дидактическая игра, беседа

**Виды деятельности:** игровая, познавательная

### **Дорожные знаки**

Учимся соблюдать правила дорожного движения. Как вести себя на нерегулируемом перекрёстке.

**Формы организации:** деловая игра, беседа

**Виды деятельности:** игровая, познавательная

### **Дорожная разметка**

Элементы улиц и дорог. Элементы дороги в городе: тротуар, проезжая часть, поребрик, их назначение. Элементы дороги за городом: проезжая часть, обочина и кювет. Правила движения по разным дорогам.

**Формы организации:** беседа, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, практическая

## **Безопасность и защита человека в ЧС**

### **Безопасность в доме**

Особенности обеспечения безопасности современного жилища: что такое «умный дом». Безопасность в доме: можно ли открывать окна без родителей, можно ли пользоваться спичками, зажигалками самостоятельно, правила пользования острыми предметами и др.

**Формы организации:** беседа, инсценирование

**Виды деятельности:** познавательная, художественно-творческая деятельность

### **Личная безопасность на улице**

Будьте внимательны на дорогах. Запрещённые действия на дорогах: игры на дорогах, катание на велосипедах и самокатах, использование наушников и др.

**Формы организации:** беседа, экскурсия

**Виды деятельности:** познавательная

### **Безопасность в общественном месте**

Поездка на автобусе и троллейбусе. Как правильно входить и выходить из транспорта? Как заранее подготовиться к выходу из транспорта? Можно ли пользоваться телефоном в транспорте?

**Формы организации:** деловая ситуационная игра, беседа

**Виды деятельности:** игровая, познавательная

### **Пожарная безопасность**

Огонь – друг и враг человека. Правила поведения при пожаре. Важный номер – 01, 101

**Формы организации:** беседа, инсценирование

**Виды деятельности:** познавательная, художественно-творческая

## **Безопасность на природе**

Правила безопасного поведения в лесу: ходить в лес только со взрослыми, обязательно взять с собой заряженный мобильный телефон, покидать лес до заката, брать с собой запас еды и воды и др.

**Формы организации:** кинозал, беседа

**Виды деятельности:** познавательная

## **2-ой год реализации**

### **Русские народные подвижные игры**

#### **Игры, приучающие ценить время**

Развиваем чувство времени. Когда дорога секунда. Секундам - счет, игре - зачет. По своему «секундомеру». Занимательная арифметика. Времечко.

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая

#### **Узнаем свои возможности**

Развиваем глазомер и остроту зрения. Игры «Наши глаза», «Как далеко мы видим».

Развиваем мелкую моторику. Игра «Знаете ли вы свои пять пальцев».

Развиваем воображение и фантазию. Игра «На крыльях воображения».

Развиваем фонематический слух игра «Богат мир звуков».

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая

#### **Игры на быстроту реакции**

Развиваем быстроту реакции Игры «Не мешай, когда дело ясно», «Будь на чеку и действуй мгновенно», «Не промахнись», «Стоп! Быстро найди»

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая

#### **Игры-шутки**

Узнай песню. Веселые художники. Самый аккуратный. Только на одну букву. Художники – «виртуозы».

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая



## **Игры с прыжками**

Тренируем прыжки на двух и одной ноге. Игры: «Болото», «Котлы», «Классы».

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая

## **Уроки здоровья**

### **Вспомним, что такое здоровье**

Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

**Формы организации:** викторина

**Виды деятельности:** познавательная

### **Питание и жизнь**

Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Болезни и неправильное питание. Разнообразие в питании. Что такое рацион. Основные правила здорового питания. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или Рациональное питание. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях.

**Формы организации:** беседа, дидактическая игра, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, практическая

### **Движение и жизнь**

Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, физкультура, спорт. Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность. Здоровый образ жизни – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

**Формы организации:** беседа, физкультурное занятие, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, практическая

### **Развитие и жизнь**

Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Резервы нашего организма. Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, учителями, с другими

людьми. Как правильно разговаривать. Задаем вопросы и отвечаем на них. Какие бывают люди и чего от них ждать. Как научиться жить среди людей.

**Формы организации:** беседа, психологические игры

**Виды деятельности:** познавательная, проблемно-ценностное общение, игровая

### **Хотим быть здоровыми — действуем**

Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными. Как помочь другим задуматься о своем здоровье.

**Формы организации:** исследовательская лаборатория

**Виды деятельности:** исследовательская, практическая

## **Правила дорожного движения**

### **Дорожные знаки**

Стой, внимание, иди! Мы идем через дорогу. Игра «Законы улиц и дорог».

**Формы организации:** ситуационная игра, беседа

**Виды деятельности:** игровая, познавательная

### **Дорожная разметка**

Перекресток. Регулируемый перекрёсток. Как правильно себя вести на перекрёстке.

**Формы организации:** ролевая игра

**Виды деятельности:** игровая

## **Безопасность и защита человека в ЧС**

### **Безопасность в быту**

Город, как среда обитания. Взаимоотношения людей, проживающих в городе.

**Формы организации:** беседа

**Виды деятельности:** познавательная

### **Безопасность на улице**

Пешеход. Пассажир. Правила грамотного пешехода. Правила грамотного пассажира.

**Формы организации:** экскурсия, ролевая игра

**Виды деятельности:** познавательная, игровая

### **Безопасность в общественном месте**

Безопасность в кинотеатре. Как найти выход в случае опасных ситуаций, как правильно продвигаться к выходу при пожаре, задымлении и др. Меры безопасности на автобусной остановке.

**Формы организации:** экскурсия, ролевая игра

**Виды деятельности:** познавательная, игровая

### **Пожарная безопасность**

Пожары в жилых зданиях. Профилактика пожаров: не играть с огнём, правильное пользование электроприборами и др.

**Формы организации:** кинозал

**Виды деятельности:** познавательная

### **Безопасность на природе**

Погодные условия и безопасность человека.

**Формы организации:** беседа

**Виды деятельности:** познавательная

## **3-ий год реализации**

### **Русские народные подвижные игры**

#### **Игры с творческим ролевым сюжетом**

Развитие творчества, ролевого поведения. Игры «Кругосветное путешествие», «Гимнасты на линии», «Регулировщик и водители», «Автоинспектор и водители», «Истребители-перехватчики», «Минеры».

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая

#### **Игры, тренирующие наблюдательность**

Развиваем наблюдательность и внимание. Игры «Заметь нужное», «Наблюдай за своими движениями», «Учись замечать главное», «В лесу особенно нужна наблюдательность».

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая

#### **Соревнования - поединки**

Формирование правильной модели поведения при соревнованиях. Игры «Кому достанется кегля», «Шесть городков», «Петушиный бой», «Поединок на ракетках», «Мотальщики», «Не теряй равновесия».

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая

### **Командные игры**

Развиваем умение действовать в команде, договариваться, согласовывать действия. Игры «Сбей мяч», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Точный удар», «Успей взять кеглю».

**Формы организации:** игра

**Виды деятельности:** игровая

## **Уроки здоровья**

### **Еще раз о здоровье**

От чего зависит твое здоровье. В чем ты можешь помочь себе и другим сам. Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу.

**Формы организации:** беседа, инсценирование

**Виды деятельности:** проблемно-ценностное общение, игровая

### **Непрерывность жизни**

Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки: внешние и внутренние различия между ними. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья, настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

**Формы организации:** беседа, творческая мастерская, выставка

**Виды деятельности:** познавательная, художественно-творческая

### **Здоровье и общество**

Что такое общество? Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как их разрешать. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем.

**Формы организации:** проектная мастерская

**Виды деятельности:** проектная

## **Хотим быть здоровыми — действуем**

Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями и поступками. Почему это важно? Если умеешь, то посоветуй и помоги своим родным, друзьям, просто знакомым.

**Формы организации:** беседа, психологическая игра

**Виды деятельности:** познавательная, игровая

## **Правила дорожного движения**

### **Дорожные знаки**

Регулирование дорожного движения. Пешеходный светофор. Игра «В стране СВЕТОФОРИЯ»

**Формы организации:** ролевая игра, экскурсия

**Виды деятельности:** игровая, познавательная

## **Безопасность и защита человека в чрезвычайной ситуации**

### **Человек, среда его обитания**

Опасные ситуации в городе и пути выхода из этих ситуаций.

**Формы организации:** беседа

**Виды деятельности:** познавательная

### **Личная безопасность на улице**

Безопасное поведение в транспорте. Безопасность велосипедиста.

**Формы организации:** игровой практикум

**Виды деятельности:** игровая, практическая

### **Безопасное поведение в бытовых условиях**

Безопасное обращение с электричеством. Меры безопасности при пользовании в доме водой.

**Формы организации:** беседа, творческая мастерская

**Виды деятельности:** познавательная, игровая, практическая

### **Пожарная безопасность**

Правила личной безопасности при пожарах. Опасные игры. Сюжетно –ролевая игра «Юные пожарники».

**Формы организации:** эвристическая беседа, сюжетно-ролевая игра

**Виды деятельности:** познавательная, игровая

### **Обеспечение личной безопасности дома**

Правила безопасного поведения дома: не открывай дверь незнакомым, не подходи к открытым окнам, не включай электроприборы без разрешения взрослых и др. Опасные ситуации в доме.

*Формы организации:* кинозал, беседа

*Виды деятельности:* познавательная

## **4-ый год реализации**

### **Русские народные подвижные игры**

#### **Спортивные развлечения и забавы**

Поднимаем настроение детей, развиваем положительные эмоции. Игры «Бег с шариком», «Бой на бревне», «Футбол вслепую», «Поймай мяч».

*Формы организации:* игра

*Виды деятельности:* игровая

#### **Прыгалки – скакалки**

Развиваем ловкость, выносливость. Игры: «Эстафеты со скакалками», «Чемпионы скакалок», «Упражнения с короткой скакалкой», «Дружно вместе каждый шаг».

*Формы организации:* игра

*Виды деятельности:* игровая

#### **Групповые игры**

Развиваем умение действовать сообща. Игры «Поймай и попади», «Найди себе пару», «Пионербол».

*Формы организации:* игра

*Виды деятельности:* игровая

## **Уроки здоровья**

### **Познай себя**

Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

*Формы организации:* клуб знатоков

*Виды деятельности:* познавательная

## **Правила общения**

Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

**Формы организации:** беседа, ситуационная игра

**Виды деятельности:** проблемно-ценностное общение, игровая

## **Общение и конфликты**

Что такое конфликты? Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта? Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать.

**Формы организации:** психологическая игра, беседа

**Виды деятельности:** игровая, познавательная

## **Правила дорожного движения**

### **Дорожное движение, безопасность дорожного движения**

История дорожных знаков. Наши друзья - дорожные знаки. Что нам могут подсказать дорожные знаки. Дорожная разметка.

**Формы организации:** дидактическая игра, конкурс знатоков

**Виды деятельности:** игровая, познавательная

## **Безопасность и защита человека в ЧС**

### **Опасные ситуации природного характера**

Погодные условия и безопасность человека. Гроза, гололед, правила поведения

**Формы организации:** беседа

**Виды деятельности:** познавательная

### **Безопасное поведение в бытовых условиях**

Безопасность и компьютер. Правила использования компьютера. Безопасное поведение с бытовым газом.

**Формы организации:** беседа, практикум

**Виды деятельности:** познавательная, практическая

### **Пожарная безопасность**

Опасные игры с огнем.

**Формы организации:** беседа

**Виды деятельности:** познавательная

## **Человек, среда его обитания**

Опасные ситуации в городе, пути выхода из этих ситуаций.

**Формы организации:** проблемная беседа

**Виды деятельности:** познавательная



### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Год реализации / количество часов				Всего часов
		1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	
1	Русские народные подвижные игры	9	10	9	11	<b>39</b>
2	Уроки здоровья	16	17	17	14	<b>64</b>
3	Правила дорожного движения	3	3	3	3	<b>12</b>
4	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях	5	4	5	6	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>135</b>