

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования муниципального образования

"Усть-Удинский район"

МКОУ "Чичковская ООШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

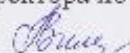


Жушко С.Е.

Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Зимица Л.В.

«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Полдышкова С.Ф.

Протокол №38 от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

для обучающихся 1 класса

д.Чичкова 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Уроки здоровья» для 1 класса разработана на основе программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут.

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;

научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа строится на принципах:

- научности, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- доступности, основа которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- системности, определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Содержание программы концентрируется вокруг следующих основных тем:

- Здоровье, здоровый образ жизни;
- Самопознание;
- Межличностное общение;
- Безопасность;
- Формирование экологической культуры;
- Обучение навыкам семейной жизни.

Для успешного овладения учащимися знаниями, метапредметными и личностными универсальными учебными действиями и используются следующие методы обучения:

- занимательная беседа;
- рассказ;
- чтение и обсуждение детских книг по теме занятия;

- инсценирование ситуаций;
- просмотр фильмов.

Эти методы способствуют развитию у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, воспитанию силы воли, обретению друзей и организацию досуга.

Преобладающие виды деятельности учащихся:

- дискуссии;
- проведение наблюдений, опытов, составление режима дня;
- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;
- экскурсии.

<i>№</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>Количество час</i>
1	Введение	1
2	Здоровье, здоровый образ жизни	6
3	Самопознание	7
4	Межличностное общение	6
5	Безопасность	6
6	Формирование экологической культуры	4
7	Обучение навыкам семейной жизни	3
		33 часа

Содержание курса

1. Введение (1ч)

Что такое здоровье.

2. Здоровье, здоровый образ жизни (6ч)

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Отличия здорового человека от больного. Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, пищевые источники. Двигательный режим. Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний.

3. Самопознание (7ч)

Органы человека (глаза, уши, кожа, зубы). Понятие «самодисциплина», «эмоциональная разгрузка». Эмоции. Типы эмоций.

4. Межличностное общение (6ч)

Правила межличностного общения. Поведение в школе, в общественных местах. Ролевые позиции в группе. Конфликтные ситуации и способы выхода из них.

5. Безопасность (6ч)

Правила поведения с незнакомыми людьми. Несчастные случаи, профилактика несчастных случаев. Первая помощь при травмах. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях.

6. Формирование экологической культуры (4ч)

Понятием «экология». Правила нравственного поведения в мире природы. Свойства воздуха и воды и их значение в жизни человека. Алгоритм операций по уходу за комнатными растениями.

7. Обучение навыкам семейной жизни (3ч)

Обязанности членов семьи. Права ребенка в семье. Отношения с лицами противоположного пола.

Планируемые результаты изучения курса

Программа курса предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **формулировать** цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- **определять** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;
- **работать** по предложенному учителем плану;
- **составлять** и выполнять режим дня;
- **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, словари, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;

- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (рисунков, комиксов);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В результате усвоения программы учащиеся узнают:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать и укреплять своё здоровье.

Для осуществления образовательного процесса по программе «Уроки здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, медиапроектор;

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
9. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
- 10.Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,- 1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
11. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
12. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
13. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
14. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
15. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
16. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
17. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.
18. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
- 19.Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
20. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

21. Энциклопедический словарь юного биолога./ Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
22. Энциклопедический словарь юного спортсмена./Сост. И.Ю., Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Содержание учебного материала	Метод обучения	Формы организации познавательной деятельности	Планируемые результаты	Система контроля	дата
Введение (1ч)							
Цели: содействовать расширению знаний, развитию умений и формированию навыков учащихся, которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.							
1	Что такое здоровье	способы сохранения и укрепления собственного здоровья.	Занимательная беседа	Фронтальная групповая	Метапредметные: Регулятивные УУД: Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. Познавательные УУД: Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках. Коммуникативные УУД: Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. Личностные УУД: Осваивать роль ученика; формировать интерес (мотивацию) к учению.	Самоконтроль взаимоконтроль	
Здоровье, здоровый образ жизни (6ч)							
Цели: формировать понятия, что такое здоровье; ознакомление со способами сохранения и укрепления собственного здоровья							
2	Что такое здоровье. Здоровый человек	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Отличия здорового человека от боль-	Инсценирование ситуаций	Индивид. Работа в парах	Метапредметные: Регулятивные УУД: 1. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 2. Определять план выполнения заданий на	Самоконтроль взаимоконтроль	

		ного.			уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.		
3-4	Здоровое питание	Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, пищевые источники	чтение и обсуждение детских книг по теме занятия	Групповая	Познавательные УУД: 1. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие. 2. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 3. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему. Коммуникативные УУД: 1. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 3. Слушать и понимать речь других. 4. Участвовать в паре. Личностные УУД: 1. Оценивать жизненные ситуаций и поступки людей с точки зрения общечеловеческих норм. 2. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	взаимоконтроль	
5.	Двигательный режим	Потребность в движении; важность двигательного режима, как фактора здорового образа жизни	просмотр фильмов	Фронтальная Работа в парах		самоконтроль	
6.	Гигиена тела	Гигиенические правила	дискуссии	Групповая Индивид.		взаимоконтроль	
7.	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний	Профилактика инфекционных заболеваний.	Занимательная беседа	Групповая Работа в парах		самоконтроль	
Самопознание (7ч)							
Цели: формировать потребность развивать самодисциплину, понимание себя и формирование позитивного образа «Я» путем адекватной оценки собственных возможностей и ограничений							
8-9.	Части тела, их функционирование и предназначение	Представление об органах и частях тела, их	просмотр фильма	Индивид. Работа в парах	Метапредметные: Регулятивные УУД: 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.	взаимоконтроль	

		функциональных предназначениях			2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. Познавательные УУД: 1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках. 3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие. 4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему. Коммуникативные УУД: 1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 3. Слушать и понимать речь других. 4. Участвовать в паре. Личностные УУД: 1. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 2. Формирование уважительного отношения к иному мнению; 3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. 4. Развитие навыков сотрудничества со		
10.	Осознание и признание себя	Формирование потребности развития самодисциплины	чтение и обсуждение детских книг по теме занятия	Фронтальная Групповая		Самоконтроль взаимоконтроль	
11.	Я– уникальный	Формирование позитивного образа «Я» путем адекватной оценки собственных возможностей и ограничений	дискуссии	Фронтальная		самоконтроль	
12.	Выражение чувств	Понятие «самодисциплина», «эмоциональная разгрузка»	просмотр фильма	Индивид Работа в парах		взаимоконтроль	
13.	Типы эмоций.	элементарным навыкам эмоциональной разгрузки	Занимательная беседа	Фронтальная групповая		взаимоконтроль	
14.	Как настроение?	Эмоции; регуляция собственного по-	чтение и обсуждение детских книг по	Групповая Индивид		самоконтроль	

		ведения и выражения переживаний	теме занятия		взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;		
Межличностное общение (6ч)							
Цели: развивать способности к конструктивному общению и взаимодействию с людьми в обществе.							
15.	Дружба	Понятие «дружба»	Занимательная беседа	Индивид. Работа в парах	Метапредметные: Регулятивные УУД: 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. Познавательные УУД: 1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках. 2. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие. 3. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему. Коммуникативные УУД: 1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 4. Слушать и понимать речь других.	взаимоконтроль	
16.	Зачем нужны друзья.	Правила межличностного общения	просмотр фильма	Групповая		Самоконтроль взаимоконтроль	
17.	Взаимовлияние людей.	Конфликтные ситуации и способы выхода из них	чтение и обсуждение детских книг по теме занятия	Фронтальная Работа в парах		самоконтроль	
18.	Правила поведения в школе.	Поведение в школе, в общественных местах.	дискуссии	Групповая Индивид.		взаимоконтроль самоконтроль	
19.	Правила взаимоотношений со взрослыми	взаимоотношения со взрослыми.	Инсценирование ситуаций	Групповая Работа в парах		взаимоконтроль	
20.	Школьный коллектив	Рольевые позиции в группе.	Инсценирование ситуаций	Групповая		самоконтроль взаимоконтроль	

					<p>5. Участвовать в паре.</p> <p>Личностные УУД:</p> <p>1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>2. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности</p>		
Безопасность (6ч)							
Цель: формировать правильное поведение в различных экстремальных ситуациях.							
21.	Что вокруг нас может быть опасным?	Ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах, в быту.	чтение и обсуждение детских книг по теме занятия	Индивид. Работа в парах	<p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p>2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>Познавательные УУД:</p> <p>1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках.</p> <p>3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.</p> <p>4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.</p> <p>5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизнен-</p>	взаимоконтроль	
22.	Безопасное поведение на дорогах.	Прогнозирование развития ситуаций на дорогах	Инсценирование ситуаций	Фронтальная Групповая		Самоконтроль взаимоконтроль	
23.	Правила поведения в лесу.	Правила поведения в различных экстремальных ситуациях ; первая помощь при травмах.	просмотр фильмов	Фронтальная		самоконтроль	
24.	Правила поведения на ж/д путях	Несчастные случаи, профилактика	дискуссии	Индивид Работа в парах		взаимоконтроль	

		несчастных случаев на ж/д дорогах			ных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.		
25.	Службы экстренной помощи	Номера телефонов экстренной помощи	Занимательная беседа	Фронтальная групповая	2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 3. Слушать и понимать речь других. 4. Участвовать в паре.	взаимоконтроль	
26.	Четвероногие друзья	Правила безопасности при обращении с кошкой и собакой	чтение и обсуждение детских книг по теме занятия	Групповая Индивид	Личностные УУД: 1. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 2. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, 3. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину	самоконтроль	
Формирование экологической культуры (4ч)							
Цель: формировать элементарные правила нравственного поведения в мире природы и людей.							
27.	Что такое экология?	Понятие «экология»; правила нравственного поведения в мире природы	Занимательная беседа	Фронтальная Групповая	Метапредметные: Регулятивные УУД: 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.	взаимоконтроль	
28.	Вода и здоровья человека.	Свойства воды и её значение в жизни человека.	просмотр фильма	Индивид. Работа в парах	Познавательные УУД: 1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. 2. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие.	Самоконтроль взаимоконтроль	
29.	Значение воздуха в жизни человека.	Свойства воды и её значение в жизни человека.	просмотр фильма	Фронтальная	3. Группировать предметы, объекты на основе	самоконтроль	

		ни человека.			существенных признаков.		
30.	Уход за комнатными растениями.	Алгоритм операций по уходу за комнатными растениями.	Инсценирование ситуаций	Индивид Работа в парах	<p>Коммуникативные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 3. Слушать и понимать речь других. <p>Личностные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 2. Уважать к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям. 3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 	взаимоконтроль	
Обучение навыкам семейной жизни (3ч)							
Цель: обучать навыкам семейной жизни, учить строить отношения с лицами противоположного пола.							
31.	Семья — это самые близкие люди.	Обязанности членов семьи.	Инсценирование ситуаций	Индивид Работа в парах	<p>Метапредметные:</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. <p>Познавательные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках. 2. Сравнивать предметы, объекты: находить 	Самоконтроль взаимоконтроль	
32.	Мои права и обязанности.	Права ребенка в семье.	просмотр фильмов	Фронтальная групповая		взаимоконтроль	
33.	Различия между мальчиками и девочками	Отношения с лицами противоположного пола.	чтение и обсуждение детских книг по теме занятия	Групповая Работа в парах		самоконтроль	

				<p>общее и различие.</p> <p>3. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.</p> <p>4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.</p> <p>2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.</p> <p>3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>4. Слушать и понимать речь других.</p> <p>5. Участвовать в паре.</p> <p>Личностные УУД:</p> <p>1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>2. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности,</p> <p>3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях</p>		
--	--	--	--	---	--	--