

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПЕВЕК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА С.БИЛЛИНГС»**

РАССМОТРЕНО

Советом учреждения
МБОУ НШ с.Биллингс
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
МБОУ НШ с.Биллингс
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ НШ с.Биллингс
_____ Ю.Д. Забияка
Приказ № 01-05/67 от 01.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
для обучающихся 1 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» для начального общего образования разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования (зарегистрировано Минюстом РФ 12.06.2023г., регистрационный № 74229);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 05.06.2021 № 64100) (в ред. от 18.07.2022);
- Основной образовательной программой начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа с.Биллингс», утвержденная Приказом от 31.08.2023г. №01-05/65/1.

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ НШ с.Биллингс всего на изучение курса «Уроки здоровья» в 1 классе отводится 33 ч – (1 ч. в неделю).

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» направлена на снижение следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели обучения: 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.

Особенности программы.

Данная программа строится *на принципах:*

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в

соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

– **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, 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 (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки:

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе	
			Лекции	Практические занятия
1.	Друзья с водой. 1. Советы доктора Воды. 2. Друзья Вода и Мыло	2	1	1
2.	Забота о глазах. 1.Глаза – главные помощники человека	1		1
3.	Уход за ушами. 1. Чтобы уши слышали	1		1
4.	Уход за зубами. 1. Почему болят зубы? 2. Чтобы зубы были здоровыми	2	1	1
5.	Уход за руками и ногами 1. «Рабочие инструменты человека»	1		1
6.	Забота о коже 1. Зачем нужна человеку кожа? 2. Если кожа повреждена	2	1	1
7.	Как следует питаться? 1. Питание – необходимое условие для жизни человека. 2. Здоровая пища для всей семьи	2	1	1
8.	Как сделать сон полезным? 1. Сон – лучшее лекарство.	1	1	
9.	Настроение в школе? 1.Как настроение, школьник?	1	1	
10.	Настроение после школы 1. Я пришёл из школы	1		1
11.	Поведение в школе. 1. Я - ученик. 2. Хочу и надо.	2	1	1
12.	Вредные привычки 1. Моё здоровье – в моих руках. 2. Мой внешний вид – залог здоровья.	2	1	1
13.	Мышцы, кости и суставы 1. Скелет - наша опора.	2	1	1

	2. Осанка – это красиво.			
14.	Как закаляться? 1. Если хочешь быть здоров...	1		1
15.	Как правильно вести себя на воде? 1. Правила безопасности на воде.	1	1	
16.	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1		1
17.	Весёлые переменки	1		1
18.	Игры мордвы. (2ч)	2		2
19.	Подвижные игры. (5ч)	5		5
20.	Вредные и полезные растения.	1	1	
21.	Чему мы научились?	1		1
	Итого:	33	11	22

Содержание занятий.

Тема 1. Дружи с водой. Советы доктора Воды. (1 час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Друзья Вода и Мыло. (1 час) Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 2. Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. (1 час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 3. Уход за ушами. Чтобы уши слышали. (1 час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 4. Уход за зубами. Почему болят зубы. (1 час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 5. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 6. Забота о коже. Зачем человеку кожа. (1 час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Если кожа повреждена. (1час) Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 7. Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час) Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Здоровая пища для всей семьи. (1 час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 8. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. (1 час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 9. Настроение в школе. Как настроение, школьник? (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 10. Настроение после школы. Я пришёл из школы. (1 час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 11. Поведение в школе. Я – ученик. Хочу и надо. (2 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 12. Вредные привычки. Моё здоровье в моих руках. Мой внешний вид – залог здоровья. (2 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 13. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. (1 час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Осанка – это красиво! (1час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 14. Как закаляться? Если хочешь быть здоров. (1час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 15. Как правильно вести себя на воде? Правила безопасности на воде. (1час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 16. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. (1 ч) Составление режима дня первоклассника.

Тема 17. Весёлые переменки. (1 час) Как переменку сделать весёлой?

Тема 18. Игры мордвы. (2ч) Разучиваем игры наших предков.

Тема 19. Подвижные игры. (5ч) Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Тема 20. Вредные и полезные растения. (1ч) Беседа о вредных и полезных растениях. Встреча с докторами здоровья.

Тема 21. Чему мы научились? (1ч) Итоговое занятие.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Министерство образования и науки РФ.- М.: Просвещение, 2010.- 31с. – (Стандарты второго поколения).
2. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков.- М.: Просвещение, 2010 – (Стандарты второго поколения).
3.Григорьев Д. В., Степанов П. В.. Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников : Методический конструктор. Москва: «Просвещение», 2010.
4. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина «уроки здоровья для первоклассника» рабочие тетради, дидактические материалы и др.)
Технические средства обучения
Классная доска Мультимедийный проектор Экспозиционный экран Компьютер.

Литература

1.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Мин-во образования и науки РФ.- М.: Просвещение, 2010.- 31с. – (Стандарты второго поколения).

2. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков.- М.: Просвещение, 2010 – (Стандарты второго поколения).

3. Планируемые результаты начального общего образования / [Л.А.Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З.Биболетова и др.]; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой.- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2010.- (Стандарты второго поколения).

4. Григорьев Д. В., Степанов П. В.. Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников : Методический конструктор. Москва: «Просвещение», 2010.

5. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система знаний . В 2 ч. / [М.Ю.Демидова, С.В.Иванов, О.А. Карabanова и др.]; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2010.- 215с. – (Стандарты второго поколения).

6. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

7. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

8.Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

9.Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

10.Сайт УМК «Школа России» <http://school-russia.prosv.ru/>

11.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

12.Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

13. <http://school-collection.edu.ru/>)

14. Сайт: www.school2100.ru.

15. ps.1september.ru

16. uchitelskaya-gazeta-dlya-uchitelej...