

«Принята на заседании
педагогического совета»

Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ № 10»
_____ Брыксина С.М.

Приказ № 260 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Основы здорового образа жизни»

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст обучающихся: 1-4 классы
Срок реализации: 4 года (135 часов)

Составитель:
МО учителей начальных классов
(Андронина Т.С., Быкова Е.В.,
Кинякина О.Н., Мохначева А.Ю.,
Никишина А.И., Паняева Д.А.,
Попова Н.А., Сафарова А.Р.,
Склифос Е.В., Спрыгина Н.А.)

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, где внеурочная деятельность рассматривается как важная и неотъемлемая составная часть процесса образования детей младшего школьного возраста.

Программа «Основы здорового образа жизни» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для обучающихся 1 - 4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового образа жизни» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» №273 от 29.2012 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Цель программы: формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого обучающегося;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;

-выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

-расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

-формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Формы организации образовательного процесса:

Основные формы подачи материала могут быть разными: игра-путешествие, физкультминутки, беседы, пресс-конференция, комбинированный урок, дни здоровья, конкурсы рисунков, тесты и анкетирование, просмотр видеофильмов.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
Игра - путешествие	«Мы выбираем ЗОЖ», «Береги здоровье», «Здоровый образ жизни» и т.д.
Беседы	«Полезные и вредные продукты» « Правильная осанка» «Мой внешний вид» «Правильное питание» «Мода и школьные будни» «Профилактика простуды и гриппа» ит.д.
Тесты и анкетирование	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» «Моё отношения к одноклассникам»
Школьные конференции	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» «Мир моих увлечений» «В мире интересного»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения»

Экскурсии	«Сезонные изменения в природе» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни» «Мама,папа,я — спортивная семья» «Весёлые старты»
Конкурсы рисунков, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Лекарственные растения» «Ядовитые растения» «Продукты для здоровья» «Здоровый образ жизни» «Нет курению!»
Решение ситуационных задач (практические занятия)	«Культура питания» «Этикет» «Лесная аптека на службе человека» «Вредные привычки»
Театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»

Реализация программы:

Программа предназначена для обучающихся 1 – 4 классов (с 7 до 11 лет).

Программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс - 33 часа; 2 - 4 классы-34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2.2. Формы и способы оценки достижения планируемых результатов.

№	Наименование раздела.	Форма контроля.
<i>1 год обучения «Первые шаги к здоровью»</i>		
1	Личная гигиена.	Наблюдение, беседы с обучающимися, с родителями.
2	Физическое развитие младшего школьника.	Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка.
3	Правильная осанка.	Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка.
4	Охрана здоровья.	Наблюдение, самоанализ.
<i>2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»</i>		
1	Моё здоровье в моих руках	Наблюдение, беседа.
2	Питание и здоровье.	Анкетирование, практическое занятие.
3	Здоровье в порядке — спасибо зарядке!	Беседа, проектная деятельность (составления комплекса упражнений), конкурс («Весёлые старты»), самооценка.
4	Первая помощь.	Наблюдение, самоанализ.
5	Моя безопасность.	Наблюдение, тестирование.
<i>3 год обучения «Быть здоровым — значит быть счастливым»</i>		
1	Вредные привычки.	Наблюдение, беседа, анкетирование.
2	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	Творческая работа (изготовление рисунков), конкурс, самооценка.
3	Азбука закаливания.	Наблюдение, тестирование.
4	Чистота - залог здоровья.	Творческая работа (изготовление стенной газеты), самооценка.
5	Моя безопасность.	Беседа, наблюдение
<i>4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»</i>		

1	Живые организмы и их влияние на здоровье.	Творческая работа (выпуск газеты «Лекарственные растения»), анкетирование.
2	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	Творческая работа (выпуск листовок), конкурс, самоанализ.
3	Культура здорового образа жизни.	Творческая работа (выпуск газеты), конференция, самооценка.
4	Спорт в жизни людей.	Самоанализ, анкетирование.
5	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.	Проектная деятельность (составление комплекса упражнений), конкурс, самоанализ.

Тематическое планирование 1 класс (1 ч/нед., 33 ч/год)

№	Дата	Содержание темы	Кол-во часов	Примечание
1.		Друзья с водой	2	
2.		Забота о глазах	1	
3.		Уход за ушами	1	
4.		Уход за зубами	3	
5.		Уход за руками и ногами	1	
6.		Забота о коже	3	
7.		Как следует питаться	2	
8.		Как сделать сон полезным?	1	
9.		Настроение в школе	1	
10.		Настроение после школы	1	
11.		Поведение в школе	2	
12.		Вредные привычки	2	
13.		Мышцы, кости и суставы	2	
14.		Как закаляться. Обтирание и обливание	1	
15.		Как правильно вести себя на воде	1	
16.		Чтобы душа была здорова	5	
17.		Народные игры	1	
18.		Подвижные игры	1	
19.		Доктора природы (обобщающие)	2	
		Всего:	33	

2 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№	Дата	Содержание темы	Кол-во часов	Примечание
1.		Почему мы боеем	3	
2.		Кто и как предохраняет нас от болезней	2	
3.		Кто нас лечит	1	
4.		Прививки от болезней	2	
5.		Что нужно знать о лекарствах	2	
6.		Как избежать отравлений	2	
7.		Безопасность при любой погоде	2	
8.		Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	
9.		Правила безопасного поведения на воде	1	
10.		Правила общения с огнем	1	
11.		Как уберечься от поражения электрическим током	1	
12.		Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	
13.		Как защититься от насекомых	1	
14.		Предосторожности при обращении с животными	1	
15.		Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	
16.		Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	
17.		Первая помощь при травмах	3	
18.		Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	
19.		Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	
20.		Сегодняшние заботы медицины	3	
Всего:			34	

3 класс(1 ч/нед., 34 ч/год)

№	Дата	Содержание темы	Кол-во часов	Примечание
1.		Чего не надо бояться	1	
2.		Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	
3.		Почему мы говорим не правду	2	
4.		Почему мы не слушаемся родителей?	2	

5.		Надо уметь сдерживать себя	2	
6.		Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	
7.		Как относиться к подаркам	2	
8.		Как следует относиться к наказаниям	1	
9.		Как нужно одеваться	1	
10.		Как вести себя с незнакомыми людьми	1	
11.		Как вести себя, когда что-то болит	1	
12.		Как вести себя за столом	2	
13.		Как вести себя в гостях	1	
14.		Как вести себя в общественных местах	2	
15.		«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	
16.		Что делать, если не хочется в школу	1	
17.		Чем заняться после школы	1	
18.		Как выбрать друзей	2	
19.		Как помочь родителям	1	
20.		Как помочь больным и беспомощным	2	
21.		Повторение	3	
		Всего:	34	

4 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

№	Дата	Содержание темы	Кол-во часов	Примечание
1.		Наше здоровье	4	
2.		Как помочь сохранить себе здоровье	3	
3.		Что зависит от моего решения	2	
4.		Злой волшебник табак	1	
5.		Почему некоторые привычки называются вредными	5	
6.		Помоги себе сам	1	
7.		Злой волшебник алкоголь	3	
8.		Злой волшебник наркотик	2	
9.		Мы одна семья	2	
10.		Повторение	11	
		Всего:	34	

Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения «Первые шаги к здоровью»:

Тема 1. Личная гигиена.

Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила ухода за одеждой и обувью. Формирование потребности в личной гигиене.

Тема 2. Физическое развитие младшего школьника.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни». Рост и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы влияющие на рост и вес человека. Личная гигиена и здоровье.

Тема 3. Правильная осанка.

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

Тема 4. Охрана здоровья.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха.

2 год обучения «Путешествие по тропе здоровья»

Тема 1. Моё здоровье в моих руках.

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья второклассника и успешной работы в школе. Примерный режим дня для обучающихся 2 класса.

Составление и запись своего режима дня.

Тема 2. Питание и здоровье.

Правила здорового питания. Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни.

Тема 3. Здоровье в порядке — спасибо зарядке!

Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Разработка комплекса утренней зарядки.

Тема 4. Спорт это здорово!

Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения.

Тема 5. Первая помощь.

Что такое первая доврачебная помощь, её роль. Элементарные приемы оказания первой помощи. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении. Виды кровотечений и первая помощь при них.

3 год обучения «Быть здоровым—значит быть счастливым» **Тема 1.Вредные привычки.**

Вредные привычки, причины их формирования. Курение и его вредное влияние на организм. Алкоголь и наркотики не только разрушают твоё здоровье, но и твою жизнь.

Тема 2.Организм человека.

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость.

Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой. Уход за зубами. Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Дальновзоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Тема 3.Азбука закаливания.

Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Воздушные ванны. Умывание и обливание холодной водой.

Тема 4.Чистота- залог здоровья.

Гигиена одежды и обуви. Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия «экология жилища».

Тема 5. Моя безопасность.

Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Правила поведения с незнакомыми людьми. Виды водоемов. Правила поведения на водоемах. Значение водоемов в жизни человека. Правила безопасного поведения на дорогах. Пешеход и водитель. Я – велосипедист.

4 год обучения «Здоровье - твоё главное богатство»

Тема 1.Живые организмы и их влияние на здоровье.

Знакомство с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием. Съедобные и ядовитые грибы. Лекарственные растения Саратовского края.

Тема 2.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

Тема 3.Культура здорового образа жизни.

Культура поведения человека. Этикет. Правила поведения за столом. Правила здорового питания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств.

Тема 4. Спорт в жизни людей.

Знакомство с олимпийской символикой, с девизом олимпийских игр. История олимпийского движения. Основные виды спорта летних и зимних олимпиад.

Тема 5. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера.

Организационно-педагогические условия реализации программы

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд		
1.	«Общеразвивающие упражнения для младших школьников», Л.А.Смирнова. Издательство «Книга по требованию», 2003 г.	1
2.	«Общеразвивающие упражнения», И.Залетаев, С. Полиевский. Издательство «Физкультура и спорт», 2002 г.	1
3.	«Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика.» В. Кузнецов, Г. Колодницкий. Издательство «Просвещение», 2014 г.	1
4.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение», 2007 г.,	1
5.	«Игры для детей», А. Глитберман. Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г.	1
6.	«Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет», Е.А. Карапашвили. Издательство «Сфера», 2003 г.	1
2. Печатные пособия		
7.	«Воспитание физических качеств детей дошкольного и младшего школьного возраста», В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. Издательство «Айрис-Пресс», 2004 г.	1
8.	«Внеклассные мероприятия по физкультуре в школе», М. Видякин. Издательство «Учитель», 2004г.	1
9.	«Сценарии спортивных праздников в школе», А. Мальцев. Издательство «Феникс», 2005 г.	1
10.	Внеурочная деятельность «Олимпийские игры. Познавательно-игровая деятельность», Н.В. Барминова. Серия «Физкультура», 2014 г.	1
11.	«Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физкультуры», А.Ю. Пантрикеев. Серия «Физкультура», 2014 г.	1
12.	Демонстрационные таблицы.	7
3. Технические средства обучения		

13.	Персональный компьютер	1
14.	Интерактивная доска	1
15.	Проектор	1
16.	Музыкальный центр	1
4. Экранно - звуковые пособия		
17.	CD – ROM «Развивающая аудиоэнциклопедия. Правила безопасности», 2015 г.	1
18.	CD – ROM «ПДД для школьников», 2014 г.	1
19.	DVD «Весёлые уроки. Правила поведения на улице», 2014 г.	1
20.	DVD «Музыкальная гимнастика», 2012 г.	1
5. Игры и игрушки		
21.	Шахматы.	2
22.	Шашки.	3
23.	Игра «Настольный футбол»	1
24.	Игра «Настольный хоккей»	1