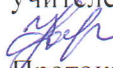
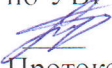


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 80 «ЛАСТОЧКИНО»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
учителей начальной школы  
 Черноусенко Ю.С.  
Протокол пед. совета  
№ 1 от 01.09.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 Болоховцева С.А.  
Протокол пед. совета  
№ 1 от 01.09.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МОУ «СОШ № 80»  
Кутьина Е.В.  
Приказ № 34 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Школа здорового образа жизни»**  
для обучающихся 1 класса

Учитель Казакова Ксения Васильевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» разработана на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.Л. «Школа докторов Природы» или «135 уроков здоровья», в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся. «Здоровый образ жизни» **спортивно-оздоровительной** направленности, рассчитана на один год, ориентирована на обучающихся 1 класса с использованием следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, утвержденного 29.12.2012г.

Для 1-4 классов:

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями).

4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15)

5. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);

6. Учебный план МБОУ «СШ №40» города Нижневартовска на 2017-2018 уч. год.

7. Годовой календарный учебный график на 2017-2018 уч. год. МБОУ «СШ №40» города Нижневартовска.

Цель программы курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»:

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
- использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта в семье.

На изучение курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» планом внеурочной деятельности отводится 33 часа в год.

### 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 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 являются 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### 1. *Регулятивные УУД.*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *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 группы на занятии.

#### 2. *Познавательные УУД.*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схем).

#### 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.

*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 всех его проявлениях.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» состоит из нескольких самостоятельных разделов:

- Разговор о правильном питании;
- Питание и зубы;
- Умывание и купание;
- Твой режим дня;
- Забота о глазах;
- Сон - лучшее лекарство;
- Про тебя самого;
- Активный отдых.

### ***Раздел «Разговор о правильном питании» (9 часов)***

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как горит хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание — отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Всякому овощу - своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание - составная часть здорового образа жизни.

*Защита проектов:* «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

### ***Раздел «Питание и зубы» (2 часа)***

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

*Защита проектов:* «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми».

### ***Раздел «Умывание и купание» (3 часа)***

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья - Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра - путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

### ***Раздел «Твой режим дня» (3 часа)***

Твой новый режим дня. Распорядок дня. Здоровье сгубишь - новое не купишь!  
Режиму дня - мы друзья.

*Практическое занятие:* Разработка режима дня по минутам.

### **Раздел «Забота о глазах» (2 часа)**

Глаз - главный помощник человека. Делу время - телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твое здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза - зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

### **Раздел «Сон - лучшее лекарство» (1/2 часа)**

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон - потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

### **Раздел «Про тебя самого» (4 часа)**

Осанка - стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься от переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Воды холодной не бойся - ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг - главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка - это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

### **Раздел «Активный отдых» (9 часов)**

«Мама, папа, я - спортивная семья». Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!

*Защита проектов:* «Здоровым быть модно!» *Спортивные эстафеты и праздники:* «Да здравствует страна Спортландия!».

### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Разговор о правильном питании	9
2	Питание и зубы	2
3	Умывание и купание	3
4	Твой режим дня	3
5	Забота о глазах	2
6	Сон - лучшее лекарство	1
7	Про тебя самого	4
8	Активный отдых	9
<b>Итого</b>		<b>33</b>

**Система оценки** усвоения курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» включает следующие критерии:

- участие в школьных, спортивных мероприятиях;
- участие в городских, региональных, российских спортивных мероприятиях;
- итоговый коллективный или индивидуальный творческий проект (сочинение, презентация, литературное, художественное или декоративно-прикладное произведение, представленное через выставки, открытый урок и т.д.)

Результаты индивидуальных достижений обучающихся могут фиксироваться учителем в портфолио ученика.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 класс)

№	Темы занятий	Кол-во ч	Дата план	Дата факт	Примечание
	<b><i>Разговор о правильном питании</i></b>				
1	Если хочешь быть здоров.	1	04.09.		
2	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	1	11.09		
3	Как правильно есть.	1	18.09		
4	Удивительные превращения пирожка.	1	25.09		
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1	02.10		
6	Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.	1	09.10		
7	Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт.	1	16.10		
8	Пора ужинать.	1	23.10		
9	Итоговое занятие «Здоровое питание - отличное настроение».	1	06.11		
	<b><i>Питание и зубы</i></b>				
10	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?	1	13.11		
11	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	1	20.11		
	<b><i>Умывание и купание</i></b>				
12	Дружи с водой. Советы доктора Воды.	1	27.11		
13	Друзья - Вода и Мыло.	1	04.12		
14	«Маскарад вредных привычек».	1	11.12		
	<b><i>Забота о глазах</i></b>				
15	Глаз - главный помощник человека.	1	18.12		
16	Делу время - телевизору час.	1	25.12		
	<b><i>Про тебя самого</i></b>				
17	Осанка - стройная спина.	1	08.01		
18	Зарядка дарит бодрость.	1	15.01		
19	Мышцы, кости и суставы.	1	22.01		
20	Как уберечься от переломов и растяжений.	1	29.01		
	<b><i>Твой режим дня</i></b>				
		1			

21	Твой новый режим дня.	1	05.02		
22	Разработка режима дня по минутам.	1	26.02		
<b>23</b>	<b><i>Сон-лучшее лекарство</i></b>				
24	Как сделать сон полезным.	1	04.03		
	<b><i>Активный отдых</i></b>				
25	<i>Спортивная эстафеты:</i> «Да здравствует страна Спортландия!»	1	11.03		
26	Мы идём гулять. Прогулка.	1	18.03		
	<b><i>4 четверть</i></b>				
27	Сменная обувь - зачем она?	1	01.04		
28	Одевайся по погоде. Наш дом моделей.	1	08.04		
29	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	15.04		
30	<i>Защита проектов:</i> «Здоровым быть модно!»	1	22.04		
31	Народные игры. Подвижные игры.	1	29.04		
32	Как стать здоровыми и сильными	1	06.05		
33	Итоговое занятие.	1	13.05		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности:

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.Л. «Школа докторов Природы» или «135 уроков здоровья» М., ВАКО 2007г.
- 2..Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
- Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
- 3.Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- 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. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
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. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
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
23. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.