

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 24»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
начальных классов

Протокол № 1

от «27» августа 2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

с зам. директора по УВР

 Семина Е.Ю.

от «27» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ ЦО №24

 О.В. Шестак

«30» 08 2021г



**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»**

Уровень образования: начальное общее образование

Классы (параллель): 1-4 классы

Разработчик (и): ФИО педагога-разработчика рабочей программы:

Анисимова Мария Сергеевна  
Багаутдинова Валентина Юрьевна  
Бычкова Татьяна Владимировна  
Евдокимова Елена Александровна  
Елисеева Ольга Викторовна  
Засимова Дарья Сергеевна  
Ильинчик Татьяна Владимировна  
Саливанова Любовь Алексеевна  
Серегина Ольга Васильевна  
Трушина Светлана Олеговна  
Чеботарева Алла Николаевна  
Шустова Татьяна Викторовна

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, с учетом основных направлений Программы воспитания и социализации обучающихся.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 135 часов: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА** 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового образа жизни» 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 «Основы здорового образа жизни» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 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 всех его проявлениях. В ходе реализации программы внеурочной деятельности обучающиеся должны знать: основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать “полезные” и “вредные” продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит; определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

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.

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

Содержание курса внеурочной деятельности Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового образа жизни» предназначен для обучающихся 1-4 классов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здорового образа жизни», 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.

Содержание программы «Основы здорового образа жизни» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

### **Секреты здоровья**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

### **Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

### **Профилактика детского травматизма**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

Содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, а также распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

**Формы проведения:**

рассказ, беседа

практическое занятие,

соревнования

викторина,

консультация

проблемная лекция

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Тема	
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	
1.	От улыбки хмурый день светлей...	
2.	Режим дня.	
3.	Утренняя зарядка.	
4.	Учимся правильно дышать.	
5.	Сон – лучшее лекарство.	
6.	Наши друзья – вода и мыло.	
7.	Чтобы зубы не болели.	
8.	Гимнастика для глаз.	
9.	«Рабочие инструменты» человека.	
10.	Гигиена кожи.	
11.	Чтобы уши слышали.	
12.	Осанка – стройная спина.	
13.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	
14.	Самые полезные продукты. Лекарства в лесу.	
15.	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	
16.	Подвижные игры.	
17.	Спортивные игры и эстафеты.	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	
18.	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	
19.	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	
20.	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	
21.	Красный, жёлтый, зелёный.	
22.	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	
23.	Экскурсия «Дорожные знаки»	
24.	Участники дорожного движения. Экскурсия «Мы – пешеходы».	



25.	Виды транспортных средств. Я – велосипедист.	
26.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	
27.	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	
28.	Экскурсия «Где можно играть».	
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	
29.	Огонь – друг или враг? Где дым, там и огонь.	
30.	Спички детям – не игрушка.	
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	
31.	Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными.	
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	
32.	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде.	
33.	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	
	<b>Итого</b>	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс (34 часа)

	Тема	Всего
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	
1.	Настроение в школе и дома.	
2.	Поведение в школе.	
3.	Болезни глаз. Как их предупредить.	
4.	Слух - большая ценность для человека.	
5.	Профилактика кариеса.	
6.	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	
7.	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	
8.	Режим питания.	
9.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	
10.	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	
11.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	
12.	Гигиена тела и души.	
13.	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	
14.	Подвижные игры.	
15.	Спортивные игры и эстафеты.	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	
16.	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	
17.	Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	
18.	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	
19.	Экскурсия «Дорожные знаки»	
20.	Правила поведения на загородной дороге.	
21.	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.	
22.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	
23.	Причины ДТП. Тормозной путь транспорта.	

24.	Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка»	
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	
25.	Чтобы огонь не причинил вреда.	
26.	Правила поведения в случае пожара в квартире.	
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	
27.	Как уберечься от поражения электрическим током.	
28.	Если ты ушибся или порезался.	
29.	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	
30.	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	
31.	Как уберечься от мороза.	
32.	Правила поведения на воде.	
33.	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	
34.	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс (34 часа)

	Тема	Всего
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	
1.	Вредные привычки.	
2.	Азбука питания.	
3.	Как избежать отравлений.	
4.	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	
5.	Глаза – главные помощники человека.	
6.	Сам себе доктор.	
7.	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	
8.	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	
9.	Подвижные игры.	
10.	Спортивные игры и эстафеты.	
11.	Игры разных народов.	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	
12.	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	
13.	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	
14.	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	
15.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	
16.	Железнодорожный переезд.	
17.	Детский дорожно-транспортный травматизм.	
18.	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	
19.	Игра «Школа светофорных наук».	
20.	Обобщение по разделу «Правила дорожного движения».	
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	
21.	Как вести себя во время пожара в школе.	
22.	Азбука пожарной безопасности.	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	
23.	Подвижные игры.	

24.	Спортивные игры и эстафеты.	
25.	Игры разных народов.	
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	
26.	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	
27.	Как уберечься от укусов насекомых.	
28.	Как уберечься от ушибов и переломов.	
29.	Правила безопасности во время грозы.	
30.	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	
31.	Подвижные игры.	
32.	Спортивные игры и эстафеты.	
33.	Игры разных народов.	
34.	Подвижные игры на воздухе.	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 класс (34 часа)

	Тема	
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	
1.	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	
2.	Профилактика инфекционных болезней.	
3.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	
4.	Основные виды травм у детей школьного возраста.	
5.	Первая медицинская помощь при кровотечении.	
6.	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	
7.	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	
8.	Оказание первой помощи при отравлениях.	
9.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	
10.	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	
11.	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	
12.	Подвижные игры.	
13.	Спортивные игры и эстафеты.	
14.	Игры разных народов.	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения</b>	
15.	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	
16.	Экскурсия «Мы пассажиры».	
17.	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	
18.	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	
19.	Опасная ситуация.	
20.	Этого могло не случиться.	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	
21.	Подвижные игры.	

22.	Спортивные игры и эстафеты.	
23.	Игры разных народов.	
	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	
24.	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	
25.	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	
26.	Отравляющие ядовитые газы.	
	<b>3. Правила поведения в быту</b>	
27.	Безопасное поведение в быту.	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	
28.	Подвижные игры.	
29.	Спортивные игры и эстафеты.	
30.	Игры разных народов.	
	<b>4. Правила поведения в природе</b>	
31.	Правила техники безопасности для туриста.	
32.	Средства и способы спасения утопающих.	
33.	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	
34.	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

