

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №47» Советского района г. Казани

Рассмотрено Руководитель МО	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР "СОШ № 47"	Утверждаю Директор "СОШ №47"
Низамутдинова А.Р. Протокол № от " " августа 2021г.	Ханова Н.В. " " августа 2021г.	А.В.Афонский Приказ № от " " августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»

Направление: спортивно-оздоровительное направление

Класс: 1-4 кл

Количество часов в неделю: 1 час

Количество часов за учебный год: 1 кл-33 ч, 2-4 кл-35 ч

Составитель: Нуриева Зиля Гильфановна,
учитель I квалификационной категории

2021 – 2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Уроки здоровья».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Участники программы:

- учащиеся;
- родители;
- педагоги, психолог, администрация;
- медицинский работник школы.

Формы проведения:

- беседы, лекции, тренинги
- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские, экскурсии, походы

Характеристика основных видов учебной деятельности

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; 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.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

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

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 138 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 35 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

1 КЛАСС

На первом году обучения учащиеся **узнают**, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; **учатся** правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры (2 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы(2 ч)

Формы работы в первом классе:

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (33 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Советы доктора Воды.	1	
2	Друзья Вода и мыло	1	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	
4	Подвижные игры	1	
5	Чтобы уши слышали.	1	
6	Почему болят зубы.	1	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
8	Как сохранить улыбку красивой?	1	
9	«Рабочие инструменты» человека.	1	
10	Подвижные игры.	1	
11	Зачем человеку кожа.	1	
12	Надёжная защита организма.	1	
13	Если кожа повреждена.	1	
14	Подвижные игры.	1	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
16	Здоровая пища для всей семьи.	1	
17	Сон – лучшее лекарство	1	
18	Как настроение?	1	
19	Я пришёл из школы.	1	
20	Подвижные игры по выбору детей.	1	
21	Я – ученик.	1	
22	Я – ученик.	1	
23	Вредные привычки.	1	
24	Вредные привычки.	1	
25	Подвижные игры.	1	
26	Скелет – наша опора.	1	
27	Осанка – стройная спина!	1	
28	Если хочешь быть здоров.	1	
29	Правила безопасности на воде.	1	
30	Подвижные игры.	1	
31	Весёлые старты.	1	
32	Доктора здоровья	2	
33	Обобщающее занятие	1	

2 КЛАСС

На втором году обучения учащиеся *знакомятся* с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; *обучаются* правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. *Обучаются* правилам оказания первой медицинской помощи.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

2 класс – 35 часа

Почему мы болеем (3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней (2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит (1ч) Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней (2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах (2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений (2ч) Отравление лекарствами Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде (2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2ч)
Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг

Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы

Как защититься от насекомых(1ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(3ч)

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

Формы работы во втором классе:

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 год обучения - (35часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Разные причины болезней.	1	
2	Признаки некоторых болезней	1	
3	Как ваше здоровье?	1	
4	Организм- сам себе помощник.	1	
5	Здоровый образ жизни.	1	
6	Какие врачи нас лечат.	1	
7	Инфекции и болезни.	1	
8	Прививки от болезней.	1	
9	Как выбрать лекарства.	1	
10	Домашняя аптечка.	1	
11	Лекарственные отравления	1	
12	Пищевые отравления.	1	
13	Солнце – наш друг?	1	
14	На улице дождь и гроза.	1	
15	Опасности в нашем доме.	1	
16	Правила поведения на улице.	1	
17	Вода – наш друг.	1	
18	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	
19	Чем опасен электрический ток.	1	
20	Травмы.	1	
21	Укусы насекомых.	1	
22	Про собак и кошек.	1	
23	Отравление ядовитыми веществами.	1	
24	Отравление угарным газом.	1	
25	Помочь себе при тепловом ударе.	1	
26	Как уберечься от мороза.	1	
27	Растяжения и вывихи.	1	
28	Переломы.	1	
29	Если ты ушибся или порезался.	1	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	1	
31	Если укусила змея.	1	
32	Я здоровье берегу.	1	
33	Здоровый образ жизни.	1	
34	Я выбираю движение.	1	
35	Обобщающий урок.	1	

3 КЛАСС

В третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

3 класс – 35 часов

Чего не надо бояться(1ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч) Учимся думать. Спешим делать добро.

Почему мы говорим неправду(2ч) Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей(2ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Надо ли уметь сдерживать себя(2ч) Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч) Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам(2ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарок

Как следует относиться к наказаниям(1ч) Наказание

Как нужно одеваться(1ч) Одежда

Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч) Ответственное поведение

Как вести себя, когда что – то болит(1ч) Боль

Как вести себя за столом(2ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом

Как вести себя в гостях(1ч) Ты идёшь в гости

Как вести себя в общественных местах(2ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе

«Нехорошие слова». Недобрые шутки(2ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону

Что делать. Если не хочется в школу(1ч) Помоги себе сам

Чем заняться после школы(1ч) Умей организовать свой досуг

Как выбрать друзей(2ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом

Как помочь родителям(1ч) Как доставить родителям радость

Как помочь больным и беспомощным(2ч) Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро

Повторение(4ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни. Обобщающий урок.

Формы работы в третьем классе:

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины
- Дискуссии

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 год обучения - (35часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	
2	Учимся думать.	1	
3	Спешите делать добро.	1	
4	Поможет ли нам обман.	1	
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	
8	Все ли желания выполнимы.	1	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1	
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1	
12	Я принимаю подарок.	1	
13	Я дарю подарки.	1	
14	Наказание.	1	
15	Одежда.	1	
16	Ответственное поведение.	1	
17	Боль.	1	
18	Сервировка стола.	1	
19	Правила поведения за столом.	1	
20	Ты идешь в гости.	1	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	
25	Помоги себе сам.	1	
26	Умей организовать свой досуг.	1	
27	Что такое дружба.	1	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	
29	Как доставить родителям радость.	1	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	
31	Спешите делать добро.	1	
32	Огонек здоровья.	1	
33	Путешествие в страну здоровья.	1	
34	Культура здорового образа жизни.	1	
35	Обобщающий урок	1	

4 КЛАСС

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

4 КЛАСС – 35 часов

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники. (12ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы. Обобщающий урок.

Формы работы в четвёртом классе:

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины
- Дискуссии
- КВН

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 год обучения - (35часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Что такое здоровье?	1	
2	Что такое эмоции?	1	
3	Чувства и поступки	1	
4	Стресс	1	
5	Учимся думать и действовать	1	
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	
7	Умей выбирать	1	
8	Принимаю решение	1	
9	Я отвечаю за свои решения	1	
10	Что мы знаем о курении	1	
11	Зависимость	1	
12	Умей сказать НЕТ	1	
13	Как сказать НЕТ	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	
16	Волевое поведение	1	
17	Алкоголь	1	
18	Алкоголь – ошибка	1	
19	Алкоголь – сделай выбор	1	
20	Наркотик	1	
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	
22	Мальчишки и девчонки	1	
23	Моя семья	1	
24	Дружба	1	
25	День здоровья	1	
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	
27	Я выбираю кашу	1	
28	Чистота и здоровье	1	
29	Откуда берутся грязнули?	1	
30	Чистота и порядок	1	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	
32	КВН «Наше здоровье»	1	
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	
34	Будьте здоровы!	1	
35	Обобщающий урок	1	

