

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию
Администрация городского округа «Город Калининград»

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 5

МАОУ СОШ № 5

Приложение № 2
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
города Калининграда
средней общеобразовательной школы № 5
утверждено приказом от 30.08.2023.г., № 72.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЧАС ЗДОРОВЬЯ»**

**начальное общее образование
1-3 класс
на 2023-2024 уч. год**

Составитель: Малыгина Н.А.,
учитель начальных классов, ВКК

г. Калининград 2023г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Час здоровья» для 1-3 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час здоровья» для 1-3 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Цель курса: обеспечение целостного, поэтапного подхода к формированию у обучающихся здорового образа жизни.

Основные задачи:

- ✓ Расширять знания по вопросам здорового образа жизни.
- ✓ Формировать понимание значимости здорового образа жизни.
- ✓ Способствовать формированию активной жизненной позиции по сохранению и укреплению своего здоровья.
- ✓ Взаимодействовать с родителями в работе по воспитанию здорового образа жизни.
- ✓ Сотрудничать с общественными организациями.

Место курса в плане внеурочной деятельности: учебный курс предназначен для обучающихся 1 - 3 х классов: 1 час в неделю

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа «Час здоровья» рассчитана на учащихся начальных классов на четыре года. Весь материал разделён на четыре блока: «Тайны нашего здоровья», «Здоровье в твоих руках» (профилактика вредных привычек), «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Маленькие туристы».

«Тайны нашего здоровья». Этот блок рассматривает вопросы: что такое здоровье, здоровый образ жизни, что помогает сохранять и укреплять здоровье. Дети знакомятся с особенностями организма человека, причинами возникновения болезней, способами оказания первой медицинской помощи, говорят о правильном питании.

«Здоровье в твоих руках». Данный раздел посвящён профилактике вредных привычек. Особое внимание нужно обратить на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным. Главное – это формирование ответственности за своё здоровье, приобщение детей к здоровому образу жизни.

«Со спортом дружить – здоровым быть». Знакомство с различными видами спорта, значением спорта в жизни человека. Большое внимание уделяется укреплению здоровья детей через подвижные игры, спортивные состязания, лыжные прогулки, катание на коньках

«Маленькие туристы». Туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия.

Данные блоки взаимосвязаны между собой.

Каждая четверть посвящена изучению какого-либо раздела. Все четыре блока повторяются каждый год, от простого к сложному, поэтапно, в системе, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Порядок блоков в первом классе обусловлен следующими моментами:

- ✓ начинать работу по формированию здорового образа жизни необходимо с азов (знакомства с основными понятиями), поэтому первый блок – «Тайны здоровья»;

- ✓ третья четверть самая длинная, самая привлекательная пора для любителей зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе, поэтому третий блок – «Со спортом дружить – здоровым быть»;
- ✓ апрель и май – подходящее время для занятий туризмом.

Во втором классе порядок блоков сохраняется.

В третьем и четвёртом классах удобнее блок «Маленькие туристы» взять в первую четверть, т.к. учащиеся данных классов принимают участие в районных туристических слётах и мероприятиях.

В первом классе основным воспитательным моментом становится формирование понимания значимости здорового образа жизни. Дети знакомятся с самим понятием здоровья (*что это такое?*), определяют его ценность. Немаловажным является мотивирование учащихся на посещение спортивных кружков и секций.

На втором году воспитания продолжается работа по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Главным становится вопрос – *что необходимо делать*, чтобы здоровье было всегда.

Третий год воспитания раскрывает для ребёнка привлекательность здорового образа жизни: внешнюю и внутреннюю (красота, энергия, радость, новые достижения, приятные ощущения и творческое удовлетворение). Ставим акцент на формировании *способности управлять своим здоровьем*.

Четвёртый год (итоговый) посвящён формированию самостоятельности в умении анализировать и *нести ответственность за своё здоровье*.

Основными понятиями, которые красной нитью проходят через всю воспитательную работу по реализации этого направления являются **здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью**.

Планируемые 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 учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ✓ **личностные результаты** — готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- ✓ **предметные результаты** — освоенный учащимися 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 «Час 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** как поступить при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь *работать* по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса.

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

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: *делая* 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).

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 учащимися 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.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучение ведется на безотметочной основе. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час 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 учащихся 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 учащихся, 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, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	Дата
1	Вводное занятие «Мы школьники»	Знакомство с планом работы занятий. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы (Рисуем правильный маршрут).	1	https://infourok.ru	
2	Азбука здоровья	Определение понятия "здоровье". Что такое здоровый образ жизни?	1	https://infourok.ru	

		Факторы, укрепляющие здоровье. Участие в конкурсе рисунков.			
3	Я и моё здоровье	Знакомство с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», поиск факторов, влияющих на здоровье	1	https://infourok.ru	
4	Народные игры.	. Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун».	1	https://infourok.ru	
5	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет: «Команда быстроногих»	1	https://infourok.ru	
6	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками: «Зайцы в огороде»	1		

7	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом: «Бездомный заяц».	1		
8	Лечебная физкультура.	Приёмы массажа и самомассажа.	1		
9	Полезные привычки. Режим дня.	Формирование представлений о режиме дня школьника, личной гигиене. Значение утренней гимнастики для организма.	1	https://infourok.ru	
10	Береги глаз, как алмаз	Разучивание упражнений для профилактики нарушений зрения. Формирование потребности в здоровом образе жизни.	1	https://infourok.ru	
11	«Без осанки и конь – корова»	Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки. Участие в эстафетах, театрализации.	1	https://infourok.ru	
12	«Ученье - свет, но осанка дороже»	Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки. Участие в эстафетах, театрализации. Формирование потребности в здоровом образе жизни.	1	https://infourok.ru	
13	Поговорим о правильном питании.	Поговорим о правильном питании.	1	https://infourok.ru	
14	Помоги себе сам.	Беседа. Помоги себе сам.	1	https://infourok.ru	
15	«В спорте – сила!»	Развитие познавательных процессов. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	1	https://infourok.ru	
16	Зимние забавы.	Формирование здоровых установок. Участие в эстафетах на санках.	1	https://infourok.ru	

17	Зимние забавы. Коллективный творческий проект «В снежном городке»	«Клуб ледяных инженеров». Лепка фигур из снега. Формирование представлений о социально одобряемых нормах и правилах поведения. Знание гигиены одежды.	1	https://infourok.ru	
18	«Зиме – физкульт-УРА!» Проект «Спорт, который я люблю»	Знакомство с зимними видами спорта. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Поиск информации. Создание сообщений, презентаций. Защита проекта.	1	https://infourok.ru	
19	Сюжетные игры	Формирование потребности в здоровом образе жизни. Разучивание сюжетных игр «Два мороза».	1	https://infourok.ru	
20	Правила безопасного поведения зимой	Правила безопасного поведения зимой	1	https://infourok.ru	
21	«Необычный поход»	Знакомство с понятиями «туристы», «туризм». Игра-путешествие.	1	https://infourok.ru	
22	Народные игры. Разучивание русских народных игр	Народные игры. Разучивание русских народных игр	1	https://infourok.ru	
23	Народные игры.	Формирование потребности в здоровом	1	https://infourok.ru	
	Разучивание украинских народных игр	образе жизни. Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»			
24-27	«Весёлые старты» с применением туристического оборудования	Знакомство с туристическим оборудованием, соревнование.	4		

28-30	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет: «Большая круговая эстафета».	3	https://infourok.ru	
31-33	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика	3	https://infourok.ru	
Итого			33		

**Тематическое планирование
2 класс**

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	
1	Вводное занятие «Снова в школу»	Знакомство с планом работы занятий. Повторение правил ПДД	1	https://infourok.ru	
2	Тайны нашего здоровья	Входная диагностика понимания темы курса.	1	https://infourok.ru	
3	«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»	Уточнение понятий «здоровье»	1	https://infourok.ru	
4	«Секреты долголетия»	Уточнение понятий «здоровье», «долголетие».	1		
5	«Как избежать болезней»	Уточнение понятий «здоровый образ жизни». Изучение приёмов закаливания. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	1	https://infourok.ru	
6-12	Исследовательский проект «Игры наших предков»	Поиск информации по темам: «Влияние подвижных игр на здоровье», «В какие игры	7	https://infourok.ru	

		играли наши бабушки и дедушки».			
13	«Режим дня – это серьёзно». Значение режима дня в жизни школьника.	Формирование представлений о режиме дня школьника, значении режима для организма.	1	https://infourok.ru	

14-19	Поговорим о правильном питании	Формирование понятий о правильном питании.	6	https://infourok.ru	
20-22	Поговорим о правильном питании. Творческий проект «Всякому овощу своё время»	Поиск информации. Создание сообщений, презентаций. Защита проекта.	3	https://infourok.ru	
23	«Путешествие в страну Зубной Щётки»	Формирование представлений о личной гигиене. Поиск информации: «Почему нужно чистить зубы? Выбор зубной щётки. Как правильно чистить зубы».	1	https://infourok.ru	
24	Вредные привычки.	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".	1	https://infourok.ru	
25	«Движение – это жизнь»	Поиск информации по теме «Как зависит здоровье от занятий спортом?»	1	https://infourok.ru	
26-28	Проект «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье»	Поиск информации по темам: «Как влияет занятия в спортивных секциях на заболеваемость детей»	3	https://infourok.ru	
29	Зимние фантазии	Строительство фигур из снега.	1	https://infourok.ru	
30	«Весёлые старты»	Участие в эстафетах в зале с применением инвентаря.	1	https://infourok.ru	
31	«Спортивный калейдоскоп»	Знакомство с зимними видами спорта.	1	https://infourok.ru	
32	«Зов джунглей»	Тематические эстафеты.	1	https://infourok.ru	
33	«Необычный поход»	повторение понятий «туристы», «туризм».			
34	«Супермен»	Участие в конкурсе среди мальчиков.	1	https://infourok.ru	
Итого			34		

Тематическое планирование

3 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Часы	ЦОР/ЭОР	
1	Экскурсия «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Правила безопасного поведения на природе.	Экскурсия «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Правила безопасного поведения на природе.	1	https://infourok.ru	
2	Кросс «Золотая осень»	Кросс «Золотая осень»	1	https://infourok.ru	
3	Практические занятия по подготовке к	Повторение понятий «туристы», «туризм».	1	https://infourok.ru	

	туристическом у многоборью.				
4	«Тургородок»(туристическое многоборье).	«Тургородок»(туристическое многоборье).	1	https://infourok.ru	
5	Лесная аптека.	Лесная аптека.	1	https://infourok.ru	
6	Подвижные игры на воздухе. Игры с использованием туристического оборудования.	Подвижные игры на воздухе.	1	https://infourok.ru	
7	КВН «Если хочешь быть здоров»	КВН «Если хочешь быть здоров»	1	https://infourok.ru	
8	«Секреты здорового питания».	Поиск информации по темам: «Здоровая пища для всей семьи», «Что надо есть, чтобы стать сильнее», «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени».	1	https://infourok.ru	
9-13	Индивидуальный исследовательский проект «Витаминная кладовая».	Создание сообщений, презентаций. Защита проекта.	5	https://infourok.ru	

14	Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция.	Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция.	1	https://infourok.ru	
15-16	«Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	Катание на санках	2	https://infourok.ru	
17-18	«Значение спорта в жизни	«Значение спорта в жизни маленького человека»	2	https://infourok.ru	

	маленького человека»				
19=20	Зимние забавы.	Зимние забавы.	2	https://infourok.ru	
21-22	Зимние фантазии	Строительство фигур из снега. Гигиена одежды.	2	https://infourok.ru	
23	Мой внешний вид – залог здоровья.	Умение заботится о внешнем виде, гигиене одежды.	1	https://infourok.ru	
24	Зрение – это сила.	Разучивание тренировочных упражнений для сохранения зрения.	1	https://infourok.ru	
25	Осанка – это красиво.	Разучивание тренировочных упражнений для сохранения осанки	1	https://infourok.ru	
26	Весёлые переменки.	Весёлые переменки.	1	https://infourok.ru	
27-28	Шалости и травмы.	Шалости и травмы.	2	https://infourok.ru	
29-30	«Вредные привычки в детском возрасте»	Формирование представлений о вреде курения, алкоголизма, наркомании	2	https://infourok.ru	
31-32	«Курение или здоровье - выбирайте сами»	«Курение или здоровье - выбирайте сами»	2	https://infourok.ru	
33-34	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	2	https://infourok.ru	
Итого			34		

