

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сиренькинская средняя общеобразовательная школа»**

<b>«Рассмотрено»</b> На заседании МО учителей начальных классов Руководитель ШМО _____ Еливанова А.Г. Протокол №1 От «25»08.2023г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «Сиренькинская СОШ» _____ Максимова М.Н. « 26 »08.2023 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ « Сиренькинская СОШ» _____ Файзетдинов Т.М. Приказ № 138 от « 28 »08. 2023 г. <b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>
---	--	--



**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 67F6A70099B073924576575A042D6D6D  
Владелец: Файзетдинов Талгат Мингатинович  
Действителен с 12.10.2023 до 12.01.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
« Час здоровья»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
2-3 классы**

Составитель: Артюхова Наталья Михайловна, учитель начальных классов

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 28 .08.2023г.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа спортивно-оздоровительного направления «Час здоровья» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является ухудшение здоровья школьников по сравнению с их сверстниками десять или двадцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты заболевания происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Это и послужило педагогическим основанием составления и введение во внеурочную деятельность рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым», которая включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- формирование коммуникативных навыков.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье: правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения

зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

- Формировать потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- Формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Обучить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.
- Прививать необходимость соблюдения правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

### **Общая характеристика программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно -

оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» предназначена для обучающихся 1-2 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН..

### **Сроки и этапы реализации программы:**

I этап - 2 класс ( 1 раз в неделю, 4 раза в месяц)

II этап - 3 класс ( 1 раз в неделю, 4 раза в месяц)

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности, убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим дня и отдыха школьника, элементарных гигиенических норм для сохранения здоровья, выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения. И продолжается во 2 классе - повышение приоритета здорового образа жизни, мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

### **Место программы в учебном плане**

Программа рассчитана на 2 года. В 2- 3 классах по 34 часа в год.

Программа рассчитана для детей 7-10 лет. Количество учащихся в группе составляет 7-8 человек.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты.**

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- Учиться безопасному и здоровому образу жизни.
- 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.
- Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
- Учиться формулировать простые правила здорового образа жизни.
- Овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью

окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на внеурочных занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

#### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительных источниках необходимых для решения заданной темы (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительные бумажные и цифровые носители, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, памятки на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

- Находить и формулировать решение проблемной ситуации с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **3. Коммуникативные УУД:**

- 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 внеурочных занятиях, и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Адекватно оценивать собственное здоровье и здоровье окружающих.
- При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

**Для формирования УУД использованы следующие технологии:**

- игровая технология;
- технология проблемного диалога;
- технология оценивания образовательных достижений;
- технология личностно-ориентированного обучения.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Секреты здоровья**

Если хочешь быть здоров... . Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Ты и мир спорта. Что помогает быть сильным и ловким. Красивая осанка. Компьютер – хорошо или плохо. Вредные привычки – что это...? Секреты богатырского здоровья казаков живущих на Дону.

### **Правильное питание.**

Самые полезные продукты. Мёд – чудесный дар природы. Разновидности мёда Донского края. Хлеб – всему голова. Секреты пекарей Донского казачества. Витамины источник здоровья. Овощи – кладовая здоровья. Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Фрукты – лакомство и лекарство. Молочная страна. Секреты правильного питания Донской кухни. Кто долго жуёт, тот долго живет? На вкус и цвет, товарищей нет. «Рецепты моей бабушки». Вода – источник жизни. Где живут витамины. «Чудеса» на маминой кухне...Пословицы и поговорки о питании.

### **Образ жизни. Культурно-гигиенические навыки.**

Откуда берутся грязнули? Режим школьника. Содержи в чистоте своё тело. Наши друзья-вода и мыло. В гостях у Мойдодыра. Опрятность и аккуратность в одежде. Чтобы зубы не болели. Правила ухода за зубами. Гимнастика для глаз. Гигиена кожи. Чтобы уши слышали. Солнце, воздух и вода- наши верные друзья». Как правильно дышать на улице?

Сон и его польза. Одевайся по сезону. Способы защиты от болезней. Секреты долголетия Донских казаков. Здоровье – это здорово!

**Медицинские услуги.** Вызов врача на дом. Работа врача. Посещение врача. Знаменитый А.П. Чехов – писатель и врач. Служба 03. Польза и вред лекарств. Твоя домашняя аптечка. Неотложная помощь, служба спасения. Специальности врачей.

#### **Правила пожарной безопасности.**

Огонь-друг и враг. Спички детям – не игрушка.

#### **Правила поведения в быту.**

Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными.

#### **Правила поведения в природе.**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде. Правила безопасного поведения на водных объектах Таганрогского залива. Ядовитые растения. Вредные грибы и ягоды Донского края. Осторожно: клещи! Первичные навыки первой помощи себе и другу. Викторина «Моя безопасность». Игра-путешествие в королевство «Будь здоров».

#### **Формы работы:**

- Подвижные игры
- Игра-путешествие
- Практические занятия
- Воспитательные мероприятия
- Викторины
- Проектная деятельность
- Исследовательская деятельность
- 

#### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
«Тайны нашего здоровья».	Этот раздел 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.	10ч

<b>«Здоровье в твоих руках».</b>	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.	<b>14ч</b>
<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.	<b>9ч</b>  <b>Итого34</b>

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№</i>	<i>Название раздела</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>
1	<b>«Тайны нашего здоровья».</b>	Азбука здоровья	1	Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.
2		«Я и мое здоровье»	1	Обсуждают влияние физических упражнений на здоровье человека. Формируют ценностное отношение к еде и воде как связующей нити человека и природы. Называют правила личной гигиены.
3		Игры –эстафеты .	1	В теоретической части: в ходе беседы высказывают свое мнение, находят ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Прослушивают сказку, отвечают на вопросы по содержанию. Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами.

				практической части: участвуют в динамической паузе, изготавливают амулет здоровья из соленого теста. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы улучшения.
4		Как организм помогает сам себе	1	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают о неповторимости человека, делают выводы, что все люди разные. Анализируют иллюстрации. Вырабатывают умения координировать свои усилия с усилиями других, договариваться и приходить к общему решению
5		Лечебная физкультура	1	
6		Работа над осанкой.	1	Ставят познавательную задачу выяснить, что такое осанка и для чего нужно над ней работать. Работают по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Сравнивают иллюстрации, Оценивают красоту телосложения и осанки, сравнивают их с эталонными образцами. Разучивают полезные упражнения для формирования красивой осанки. Учатся выполнять упражнения для профилактики нарушения
7	<b>«Чтоб забыть про докторов»</b>	Вредные привычки	1	Выполняют тестовые задания для выявления пробелов в знаниях. Учатся работать в парах. Определяют свои пробелы, восполняют их. В ходе игры закрепляют полученную информацию. Анализируют и оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.
8		Грязные руки – причина болезней.	1	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии. Рассуждают о том, чем опасны для здоровья грязные руки. Выполняют задание в рабочей тетради. Анализируют инструкцию о правильном мытье рук, запоминают, упражняются в практике.
9		Пейте дети молоко,	1	Смотрят мультфильм, беседуют по содержанию.



		будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов.		Обсуждают презентацию «Заочное путешествие в молочный магазин».  Учатся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
10		Домашняя аптечка	1	Отгадывают загадки, рассуждают о значении слова ВИТАМИН. Решают кроссворд, выполняют рисунок, участвуют в инсценированной постановке. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения
11	<b>Здоровье в твоих руках».</b>	Береги зубы.	1	Смотрят мультфильм. Выделяют правила ухода за зубами. Делятся своими впечатлениями о походе к стоматологу. Упражняются в правильной технике чистки зубов.
12		Пищевые отравления	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Узнают о том, как отличить свежие продукты от несвежих, сроке годности. Учатся оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни, с учётом границ личностной активности корректируют несоответствия
13		«Мы на улицах города». Спортивно игровое мероприятие по ПДД.	1	Знакомятся с элементарными правилами дорожного движения. В игре учатся различать дорожные знаки (значение). Учатся выполнять правила безопасного поведения на проезжей части. Играют на свежем воздухе. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся выполнять различные роли в игре. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
14		Как уберечь зрение	1	Актуализируют свои знания из жизни о значении зрения в жизни человека. Рассматривают строение глаза, называют факторы, отрицательно влияющие на здоровье глаз, делают выводы в результате совместной работы всей группы. Просматривают тематический мультфильм, беседуют по содержанию. Разучивают

				упражнения для глаз. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.
15		Опасность в нашем доме	1	Выполняют тестовые задания для выявления пробелов в знаниях. Учатся работать в парах. Определяют свои пробелы, восполняют их. В ходе игры закрепляют полученную информацию. Анализируют и оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.
16		Безопасность при любой погоде.	1	Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Учатся выполнять правила безопасного поведения при неблагоприятной погоде.
17	<b>Тайны нашего здоровья».</b>	Вода – наш друг	1	Рассказывают, что им известно о воде о значении воды в жизни человека. Читают тексты, ищут необходимую информацию для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, обсуждают иллюстрации и составляют правила безопасного поведения в разных ситуациях. Просматривают тематический мультфильм, отвечают на вопросы по содержанию, делают выводы. Учатся выполнять правила безопасного поведения на воде и вблизи водоёмов.
18		Чтобы огонь не причинил вреда	1	Просматривают презентацию, выделяют главные правила противопожарной безопасности, делают выводы. Смотрят мультимедиа. Называют причины пожаров в доме. Учатся выполнять правила безопасного поведения со спичками и др. пожароопасными предметами.
19		Чем опасен электрический ток	1	Ставят познавательную задачу и решают ее в ходе беседы и просмотра мультфильма, проверяют свои предположения. Учатся выполнять правила безопасного поведения в обращении с электроприборами и газовой плитой. Учатся слушать и понимать других, оформлять свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение. Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность.
20		Травмы	1	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью, помогать другим, используя интеллектуальные и творческие

				способностей различными средствами. Участвуют в викторине.
21		Укусы насекомых	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Отгадывают загадки, рассуждают о значении слова ВИТАМИН. Решают кроссворд, выполняют рисунки, участвуют в инсценированной постановке. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
22		Что мы знаем про собак и кошек	1	Выполняют тестовые задания для выявления пробелов в знаниях. Учатся работать в парах. Определяют свои пробелы, восполняют их. В ходе игры закрепляют полученную информацию. Анализируют и оценивают результаты собственного труда, находят возможные способы их улучшения
23	<b>«Здоровье в твоих руках».</b>	Отравление ядовитыми веществами	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность.
24		Витамины – наши лучшие друзья	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Отгадывают загадки, рассуждают о значении слова ВИТАМИН. Решают кроссворд, выполняют рисунки, участвуют в инсценированной постановке. Учатся выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
25		Как помочь себе при тепловом ударе	1	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии.
26		Как уберечься от мороза.	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Знакомятся с правилами закаливания. Читают текст, соотносят текстовую информацию с иллюстрациями. С помощью учителя переводят текстовую информацию в схематическую. Оформляют рисунки, обсуждают их
27		Что делать, если пристает незнакомый человек. Экстренные номера.	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Делают предположения, почему пропадают дети. Рассуждают, почему дети могут уйти с незнакомым человеком. Учатся выполнять правила безопасного поведения при встрече с незнакомыми людьми. Учатся слушать и понимать других, оформляют свои мысли в устной речи, высказывать своё мнение


				Разыгрывают проблемные ситуации. Учат экстренные номера и узнают их предназначение
28		Переломы	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность.
29		Если ты ушибся или порезался	1	Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривают последовательность действий на занятии.  Учатся оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах.
30		Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью, помощи интеллектуальных и творческих способностей различными средствами. Определяют и формулируют цель деятельности на занятии с помощью учителя.
31		Укусы змей	1	Повторяют и обобщают правила поведения на природе вблизи водоемов, рассуждают об опасностях, которых можно встретить на природе. Учатся выполнять правила безопасного поведения на природе. Играют в подвижные игры. Осваивают навыки организации и проведения подвижных игр. Учатся без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
32		Расти здоровым	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Знакомятся с правилами закаливания. Читают текст, соотносят текстовую информацию с иллюстрациями. С помощью учителя переводят текстовую информацию в схематическую. Оформляют рисунки, обсуждают их.
33		Воспитавай себя	1	Работают по предложенному учителем плану, сверяют свои действия с целью, корректируют свою деятельность. Рассказывают о чувствах и настроении, учатся различать их и описывать. Вспоминают вежливые слова, показывают мимикой чувства сказочных героев. Учатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

34		«Учитесь быть здоровыми!»	1	Учатся выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами.

Лист согласования к документу № 112 от 19.12.2023  
Инициатор согласования: Файзетдинов Т.М. Директор школы  
Согласование инициировано: 19.12.2023 10:22

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Файзетдинов Т.М.		 Подписано 19.12.2023 - 10:22	-