

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Республики Мордовия**  
**Администрация Zubovo-Полянского муниципального района**  
**МБОУ «Зубово-Полянская гимназия»**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры начального образования	заместитель директора по НМР	Директор гимназии
_____ Автаева Гатьяна Ивановна	_____ Лёвина Людмила Николаевна	_____ Балашкина Наталья Владимировна
Протокол №1	Протокол №1	Приказ № 184
от 30.08. 2023 г.	от 30.08. 2023 г.	от 31.08. 2023 г.

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

**«Основы здоровья»**

**Уровень начального общего образования**

**Срок освоения: 1 год (1 класс)**

Составитель:

Лысякова Н.А., воспитатель ГПД

## **Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности**

**1. Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здоровья» являются:

владеть навыками, приемами здорового образа жизни на доступном

уровне, проявлять потребность в выполнении санитарно-гигиенических норм;

- владеть навыками, приемами здорового образа жизни, проявлять потребность в выполнении санитарно-гигиенических норм;

- готовность и способность противостоять влияниям, представляющим угрозу физического и нравственного здоровья, обучающегося;

- иметь уважительное отношение к занятиям физической культурой, спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни;

- адекватность бытового поведения учащегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и окружающих;

- бережно относиться к своему здоровью, желание помогать себе и другим людям в соблюдении здорового образа жизни.

**2. Метапредметными результатами** программы курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью воспитателя;

- проговаривать последовательность действий;

- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;

- уметь работать по предложенному воспитателем плану;

- учиться совместно с воспитателем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию;

- перерабатывать полученную информацию;

- делать выводы в результате совместной работы всего класса.

### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других;

- слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

# Содержание учебного курса внеурочной деятельности

1 класс (33 часа)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1	Раздел «Я знаю свое тело»	6	Как устроен человек? Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. Скелет - наша опора. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Игровая программа «Путешествие по городу Здоровья».	Беседа Игра
2.	Раздел «Личная гигиена и здоровье»	5	Что такое здоровье? От чего оно зависит? Понятие о гигиене, правила личной гигиены, предметы и средства личной гигиены для мальчиков и девочек. Уход за кожей. Уход за зубами. Уход за глазами. Уход за ушами. Уход за волосами и ногтями. Уход за вещами.	Беседа Гимнастика для глаз Викторина
3.	Раздел «Режим дня»	2	Режим дня, необходимость его соблюдения. Режим дня школьника. Активный и пассивный отдых. Сон – лучшее лекарство.	Беседа Практика
4.	Раздел «Питание и здоровье»	6	Питание – необходимое условие для жизни человека. Как происходит пищеварение? Как питались в стародавние времена и питание нашего времени? Здоровая пища для всей семьи. Поговорим о вредной пище. «Витамины – помощники здоровья».	Беседа Видеоролик Практика
	Раздел «Вредные привычки»	1	Невидимые враги человека: алкоголь, сигареты	Беседа
	Раздел «Основы безопасности и профилактика травматизма»	8	Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Правила безопасного поведения на воде. Как не стать жертвой преступления? Стихийные бедствия. Укусы зверей, насекомых. Первая помощь при ушибах и ссадинах. Первая помощь при отравлениях.	Беседа Видеоролик Видеофильм Практика

			Телефоны экстренных служб.	
	<b>Раздел «Здоровье и спорт»</b>	5	Влияние спорта на здоровье человека. Практическая работа «Определение правильности осанки. Плоскостопие и как его избежать?» Закаливание и укрепление организма. Физкультминутки, зарядка, подвижные игры.	Беседа Практика Физкультминутки, зарядка, подвижные игры.
	<b>Итого</b>	<b>33</b>		

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения – 33 часа**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
			планируемая	фактическая
<b>Раздел «Я знаю свое тело» (6 часов)</b>				
1	Как устроен человек?	1	04.09	
2	Внутренние органы и их предназначение.	1	11.09	
3	Внутренние органы и их предназначение.	1	18.09	
4	Скелет - наша опора.	1	25.09	
5	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	02.10	
6	Игровая программа «Путешествие по городу Здоровья».	1	09.10	
<b>Раздел «Личная гигиена и здоровье» (5 часов)</b>				
7	Что такое здоровье? От чего оно зависит? Тест на определение качества своего здоровья.	1	16.10	
8	Понятие о гигиене, правила личной гигиены, предметы и средства личной гигиены для мальчиков и девочек.	1	23.10	
9	Уход за кожей. Уход за зубами.	1	06.11	
10	Уход за глазами. Уход за ушами.	1	13.11	
11	Уход за волосами и ногтями. Уход за вещами.	1	20.11	
<b>Раздел «Режим дня» (2 часа)</b>				
12	Режим дня, необходимость его соблюдения. Режим дня школьника.	1	27.11	
13	Активный и пассивный отдых. Сон лучшее лекарство.	1	04.12	
<b>Раздел «Питание и здоровье» (6 часов)</b>				
14	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	11.12	
15	Как происходит пищеварение?	1	18.12	
16	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени?	1	25.12	
17	Здоровая пища для всей семьи.	1	15.01	
18	Поговорим о вредной пище.	1	22.01	
19	«Витамины – помощники здоровья».	1	29.01	
<b>Раздел «Вредные привычки» (1 час)</b>				
20	Невидимые враги человека: алкоголь, сигареты	1	05.02	

	<b>Раздел «Основы безопасности и профилактика травматизма» ( 8 часов)</b>			
<b>21</b>	Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.	1	12.02	
<b>22</b>	Правила безопасного поведения на воде.	1	19.02	
<b>23</b>	Как не стать жертвой преступления?	1	04.03	
<b>24</b>	Стихийные бедствия.	1	11.03	
<b>25</b>	Укусы зверей, насекомых.	1	18.03	
<b>26</b>	Первая помощь при ушибах и ссадинах.	1	01.04	
<b>27</b>	Первая помощь при отравлениях.	1	08.04	
<b>28</b>	Телефоны экстренных служб.	1	15.04	
	<b>Раздел «Здоровье и спорт» (5 часов)</b>			
<b>29</b>	Влияние спорта на здоровье человека.	1	22.04	
<b>30</b>	Практическая работа «Определение правильности осанки. Комплексы упражнений «Ровная спина», «Журавлики».	1	29.04	
<b>31</b>	Плоскостопие и как его избежать?	1	13.05	
<b>32</b>	Закаливание и укрепление организма.	1	20.05	
<b>33</b>	Физкультминутки, зарядка, подвижные игры.	1	27.05	
		<b>33 часа</b>		

