

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
**Министерство образования Республики Мордовия**  
**Администрация Zubovo – Полянского муниципального района**  
**МБОУ «Зубова – Полянская гимназия»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании кафедры  
начального  
образования

\_\_\_\_\_Автаева Татьяна  
Ивановна

Протокол № 1

От « 30.08.2023»

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по НМР  
\_\_\_\_\_Лёвина Людмила  
Николаевна

Протокол № 1

от « 30.08.2023»

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор гимназии  
\_\_\_\_\_Балашкина  
Наталья Владимировна

Приказ №184

от « 31.08.2023»

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности**

«Основы здоровья»

направление: спортивно-оздоровительное

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 1 год (3 класс)

**Составитель:**

**Коржеманова Г.А., воспитатель ГПД**

## 1. Содержание программы

### **Тема 1.** *Как воспитывать уверенность и бесстрашие. (1 час)*

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

### **Тема 2.** *Учимся думать. (1 час)*

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

### **Тема 3.** *Спеши делать добро. (1 час)*

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

### **Тема 4.** *Поможет ли нам обман. (1 час)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

### **Тема 5.** *«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. (1 час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

### **Тема 6.** *Надо ли прислушиваться к советам родителей. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

### **Тема 7.** *Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

### **Тема 8.** *Все ли желания выполнимы. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

### **Тема 9.** *Как воспитать в себе сдержанность. (1 час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

### **Тема10- 11.** *Как отучить себя от вредных привычек. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

### **Тема12.** *Я принимаю подарок. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

### **Тема13.** *Я дарю подарки. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

**Тема 14. Наказание. (1 час)**

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковой «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

**Тема 15. Одежда. (1 час)**

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковой «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 16. Ответственное поведение. (1 час)**

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

**Тема 17. Боль. (1 час)**

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

**Тема 18. Сервировка стола. (1 час)**

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

**Тема 19. Правила поведения за столом. (1 час)**

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»

**Тема 20. Ты идешь в гости. (1 час)**

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»

**Тема 21. Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)**

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

**Тема 22. Как вести себя в театре, кино, школе. (1 час)**

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

**Тема 23. Умеем ли мы вежливо обращаться. (1 час)**

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

**Тема 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1 час)**

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 25. Помоги себе сам. (1 час)**

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

**Тема 26.** *Умей организовать свой досуг. (1 час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 27.** *Что такое дружба. (1 час)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

**Тема 28.** *Кто может считаться настоящим другом. (1 час)*

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шальгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

**Тема 29.** *Как доставить родителям радость. (1 час)*

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

**Тема 30.** *Если кому - нибудь нужна твоя помощь. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

**Тема 31.** *Спешите делать добро. (1 час)*

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

**Тема 32.** *Огонек здоровья. (1 час)*

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

**Тема 33.** *Путешествие в страну здоровья. (1 час)*

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

**Тема 34.** *Культура здорового образа жизни. (1 час)*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

## 2. Планируемые результаты

В процессе обучения по программе «Уроки здоровья» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

*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: личностные, познавательные, регулятивные, 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.

### **У учащихся будут сформированы личностные УУД:**

- ✓ различать основные нравственно-этические понятия;
- ✓ соотносить поступок с моральной нормой;
- ✓ анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- ✓ выражать положительное отношение к процессу познания;
- ✓ проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

### **У обучающихся будут сформированы регулятивные УУД:**

- ✓ определять и формулировать цель деятельности;
- ✓ планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- ✓ корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- ✓ оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

### **У обучающихся будут сформированы познавательные УУД:**

- ✓ выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания (наблюдения);
- ✓ анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- ✓ воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;

- ✓ проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- ✓ презентовать подготовленную информацию в наглядном и вербальном виде;
- ✓ применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- ✓ сравнивать различные объекты;
- ✓ приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений;
- устанавливать причинно – следственные связи между объектами;
- ✓ выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

### **У обучающихся будут сформированы коммуникативные УУД:**

- ✓ оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- ✓ составлять устные небольшие монологические высказывания.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» учащиеся начальной школы должны *знать*:

- правила личной гигиены;
- основы рационального питания;
- как работают органы человека и зачем они нужны;
- правила поведения в школе, дома, в гостях;
- правила культурного поведения в обществе;
- преимущества здорового образа жизни;
- негативное влияние вредных привычек на организм;
- о факторах, влияющих отрицательно и положительно на здоровье человека;
- способы повышения работоспособности;
- о гигиенических нормах и культуре поведения;
- как составлять режим дня;
- как и для чего необходимо питаться;
- назначение физических упражнений;
- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток;
- подвижные игры различной активности.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья» учащиеся начальной школы должны *уметь*:

- следить за чистотой и аккуратностью одежды;
- заботиться о своем здоровье;
- оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- снимать утомление;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- правильно питаться;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах;
- ухаживать за своим организмом;
- работать в команде
- организовывать подвижные игры со сверстниками;

- выполнять упражнения для развития физических навыков.

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате занятий на уроках здоровья:

- важности бережного и разумного отношения к своему здоровью;
- отличать хорошие и плохие поступки;
- значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- ценить время;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- сопереживать чувствам других людей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки 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.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит тематики и содержания изучаемого раздела.

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются тренинги, практические занятия, игры-соревнования, викторины, тестовые материалы: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твое здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1 ч
2.	Учимся думать.	1 ч
3.	Спеши делать добро.	1 ч
4.	Поможет ли нам обман.	1 ч
5.	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1 ч
6.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1 ч
7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1 ч
8.	Все ли желания выполнимы.	1 ч
9.	Как воспитать в себе сдержанность.	1 ч
10.	Как отучить себя от вредных привычек.	1 ч
11.	Я принимаю подарок.	1 ч
12.	Я дарю подарки.	1 ч
13.	Наказание.	1 ч
14.	Одежда.	1 ч
15.	Ответственное поведение.	1 ч
16.	Боль.	1 ч
17.	Сервировка стола.	1 ч
18.	Правила поведения за столом.	1 ч
19.	Ты идешь в гости.	1 ч
20.	Как вести себя в транспорте и на улице.	1 ч
21.	Как вести себя в театре , кино, школе.	1 ч



22.	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1 ч
23.	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1 ч
24.	Помоги себе сам.	1 ч
25.	Умей организовать свой досуг.	1 ч
26.	Что такое дружба.	1 ч
27.	Кто может считаться настоящим другом.	1 ч
28.	Как доставить родителям радость.	1 ч
29.	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1 ч
30.	Спешите делать добро.	1 ч
31.	Огонек здоровья.	1 ч
32.	Путешествие в страну здоровья.	1 ч
33.	Культура здорового образа жизни.	1 ч
34.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1 ч
	<b>Итого</b>	<b>34 ч</b>

#### 4. КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов  34	Дата проведения	
			планир	фактич
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.	Я принимаю подарок.	1		
12.	Я дарю подарки.	1		
13.	Наказание.	1		
14.	Одежда.	1		
15.	Ответственное поведение.	1		

<b>16.</b>	Боль.	1		
<b>17.</b>	Сервировка стола.	1		
<b>18.</b>	Правила поведения за столом.	1		
<b>19.</b>	Ты идешь в гости.	1		
<b>20.</b>	Как вести себя в транспорте и на улице.	1		
<b>21.</b>	Как вести себя в театре , кино, школе.	1		
<b>22.</b>	Умеем ли мы вежливо обращаться.	1		
<b>23.</b>	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1		
<b>24.</b>	Помоги себе сам.	1		
<b>25.</b>	Умей организовать свой досуг.	1		
<b>26.</b>	Что такое дружба.	1		
<b>27.</b>	Кто может считаться настоящим другом.	1		
<b>28.</b>	Как доставить родителям радость.	1		
<b>29.</b>	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1		
<b>30.</b>	Спешите делать добро.	1		
<b>31.</b>	Огонек здоровья.	1		
<b>32.</b>	Путешествие в страну здоровья.	1		
<b>33.</b>	Культура здорового образа жизни.	1		
<b>34.</b>	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1		

## Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
4. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
5. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
6. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
11. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
12. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
16. Мелентьева, М.С., Раицкий, А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
17. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
18. Обухова, Л.А., Лемякина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
19. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
22. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
23. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
24. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997