

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Zubovo-Polyanskogo municipal district

МБОУ «Зубово-Полянская гимназия»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
начального образования
_____Автаева
Татьяна Ивановна
Протокол №1
от «30.08.2023 г.»

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по НМР
_____Лёвина Людмила
Николаевна
Протокол №1
от «30.08.2023 г.»

УТВЕРЖДЕНО
Директор гимназии
_____Балашкина
Наталья Владимировна
Приказ №184
от «31.08.2023 г.»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Основы здоровья»

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 1 год (2 класс)

Составитель: Бычкова Евгения Николаевна,
воспитатель ГПД

п. Зубова Поляна

2023 г.

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

2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Содержание	Формы внеурочной деятельности
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Правила безопасности во время занятий. Что узнаем? Чему научимся? Повторение девиза «Уроков здоровья». Пословицы о здоровье. Практическая работа: определение роста и массы тела. Техника безопасности.	Беседа Игра
2-3.	Твой режим дня. Личная гигиена	2	Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление режима дня. Повторение правил доктора Воды. Слово учителя «Гигиена тела». Предметы личной гигиены. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Игра «Наоборот».	Беседа Гимнастика для глаз Викторина Оздоровительная минутка
4.	Правила поведения в столовой.	1	Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Практическая работа: составление памятки «Как вести себя в столовой». Анализ ситуации в стихотворении	Беседа Практика
5.	Уроки Бобрёнка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы	1	Встреча с доктором Здоровые Зубы. Оздоровительная минутка. Общее представление о строении зубов. Игра «Собери слова». Питание и здоровье зубов. Игра «Да – нет». Памятка «Как сохранить зубы». Беседа по теме. Разгадывание загадок. Зачем человеку зубная щётка? Работа по таблице «Как правильно чистить зубы».	Беседа Видеоролик Практика Оздоровительная минутка. Тест.
6.	Твой внешний вид.	1	Повторение девиза занятий. Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Рисунок «Я – ученик». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.	Беседа Практическая работа. Игра
7.	Как влияет сон на школьную успеваемость?	1	Исследовательская работа. Разработка анкеты. Анкетирование в классе. Анализ результатов анкетирования.	Беседа Видеоролик Видеофильм Практика
8.	Правильная осанка.	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Беседа по теме. Разминка «Буратино». Работа с таблицей. Анализ стихотворения. Практическая работа. Разучивание упражнений для правильной осанки.	Беседа Практика Физкультминутки, зарядка, подвижные игры.
9.	Твои помощники – глаза, уши, руки.	1	Разгадывание загадок. Беседа по картине. Работа над пословицей. Упражнение «Внимательные глазки». Игра «Узнай по голосу». Игра «Узнай на ощупь».	Беседа Загадки Игра

10.	Компьютер – за и против	1	Беседа по теме «Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора.» Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники. Гимнастика для глаз.	Психологический тренинг Беседа Гимнастика для глаз
11.	Спорт – путь к здоровью! Занятия физкультурой дома и в школе	1	Популярные виды спорта: зимние и летние, индивидуальные и командные. Чтение и анализ стихотворения. Работа с пословицами и поговорками. Комплекс упражнений для развития мышц стопы. Беседа по теме. Стихотворение «На зарядку!» Практическая работа. Разучивание комплекса упражнений утренней зарядки.	Беседа Оздоровительная минутка. Практическая работа.
12.	Мой друг – велосипед	1	Разгадывание загадок. Беседа по теме. Анализ ситуаций. Составление памятки.	Беседа Практическая работа
13.	О вредных привычках.	1	Игра «Доскажи словечко». Беседа по теме. Работа в группах. Составление рассказа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Поднимаем руки». Анализ ситуации.	Беседа Игра Практическая работа
14.	Жевательная резинка: польза или вред.	1	Рассказать учащимся о пользе и о вреде жевательной резинки. Подвести их к выводу, что здоровье надо беречь.	Беседа
15.	О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов.	1	Психологический настрой. Упражнение «Зеркало». Встреча с доктором Здоровая Пища. Разгадывание загадок. Оздоровительная минутка. Правила питания. Игра «Приготовь вкусное блюдо». Литературная минутка. Беседа по теме. Советы доктора Здоровая Пища. Игра «Полезно – вредно».	Практикум Игра Беседа
16.	Как здоровье? Как организм помогает себе	1	Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».	Игра-соревнование Практическая работа Тест
17.	Какие врачи нас лечат.	1	Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	Беседа
18.	Здоровый образ жизни.	1	Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	Беседа Игра
19.	Прививки от	1	Рассказ учителя. Анализ ситуации в	Беседа

	болезней.		стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».	Игра Видеоролик
20.	Какие лекарства мы выбираем.	1	Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.	Игра Беседа
21.	Домашняя аптека	1	Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!	Игра Беседа
22.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».	Беседа Викторина
23.	Кожа – наша природная одежда	1	Познакомить со строением и функциями покровного органа – кожей. Формировать у детей потребность беречь своё здоровье.	Беседа Видеоролик
24.	Растяжение связок и вывих костей	1	Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей..	Беседа Оздоровительная минутка
25.	Переломы	1	Виды переломов. Знакомство с правилами.	Беседа Практическая работа
26.	Если ты ушибся или порезался	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.	Беседа Практическая работа
27.	Осторожно, пиротехника !	1	История развития пиротехники. Фейерверки на Руси. Классы пиротехники. Правила пользования пиротехническими средствами. Виды ожогов и оказание первой медицинской помощи при них. Викторина «Безопасный огонь». Просмотр мультфильма «Фейерверк»	Беседа Видеофильм
28.	Вода - наш друг	1	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.	Беседа Игра
29.	Если на улице дождь и гроза	1	Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Помоги себе сам!	Видеоролик Оздоровительная минутка.
30.	Укусы насекомых	1	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Словарная работа. Заучивание слов.	Беседа Оздоровительная минутка.

31.	Если солнечно и жарко	1	Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»	Беседа Практическая работа
32.	Укусы змей	1	Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.	Беседа Видеоролик
33.	Расти здоровым	1	Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.	Беседа Практикум
34.	Я выбираю движение. Обобщающий урок	1	Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	Игра Викторина

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
			планируемая	фактическая
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	05.09	
2-3	Твой режим дня. Личная гигиена.	2	12.09 19.09	
4	Правила поведения в столовой.	1	26.09	
5	Уроки Бобренка. Здоровые зубы. Как правильно чистить зубы.	1	03.10	
6	Твой внешний вид.	1	10.10	
7	Как влияет сон на школьную успеваемость?	1	17.10	
8	Правильная осанка	1	24.10	
9	Твои помощники – глаза, уши, руки	1	07.11	
10	Компьютер – за и против	1	14.11	
11	Спорт – путь к здоровью! Занятия физкультурой дома и в школе	1	21.11	
12	Мой друг - велосипед	1	28.11	
13	О вредных привычках.	1	05.12	
14	Жевательная резинка: польза или вред?	1	12.12	
15	О пользе овощей и фруктов. О пользе витаминов	1	19.12	
16	Как здоровье? Как организм помогает себе сам	1	26.12	
17	Какие врачи нас лечат?	1	09.01	
18	Здоровый образ жизни	1	16.01	
19	Прививки от болезней	1	23.01	
20	Какие лекарства мы выбираем	1	30.01	
21	Домашняя аптека	1	06.02	
22	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	13.02	
23	Кожа – наша природная одежда	1	20.02	
24	Растяжение связок и вывих костей	1	27.02	
25	Переломы	1	05.03	
26	Если ты ушибся или порезался	1	12.03	
27	Осторожно, пиротехника!	1	19.03	

28	Вода - наш друг	1	09.04	
29	Если на улице дождь и гроза	1	16.04	
30	Укусы насекомых	1	23.04	
31	Если солнечно и жарко	1	30.04	
32	Укусы змей	1	07.05	
33	Расти здоровым	1	14.05	
34	Я выбираю движение. Обобщающий урок	1	21.05	
		34 часа		

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. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
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. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
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. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

