МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМ. ГЕРОЯ РФ Н.Ф. ГАВРИЛОВА » ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБОУ «СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова»
г.Чебоксары
_____ Н.И. Шестакова
Приказ № 352-о
от 31 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА:
заместитель директора
_____ Э.И. Ефимова
30 августа 2023 г.

РАССМОТРЕНА:
на заседании предметной кафедры учителей начальных классов
Руководитель кафедры
_____ В.А. Миронова
протокол № 3 от 30.08.2023

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья», 1-4 классы
на 2023-2024 учебный год

г. Чебоксары 2023

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказ Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направленана осуществление следующей цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- Цель конкретизирована следующими задачами:

  Формирование:
- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

  Обучение:
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Для реализации программы «Школа здоровья» необходима материально-техническая база:

1. *Учебные пособия:*

- «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе»,

«Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

2. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* компьютер, мультимедийный проектор.

Спортивный инвентарь: волейбольные мячи; баскетбольные мячи; канат; кегли или городки; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты; ракетки; обручи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» состоит из четырёх частей:

1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

2 класс: культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

3 класс: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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 (познавательные, регулятивные и 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа 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, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку

деятельности класса на уроке.

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: делать 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:*
   - средством формирования этих действий служит технология оценивания и умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной иписьменной 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы проведения занятияи виды деятельности	**Тематика**
игры	«Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим ,все болезни победим» «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др.
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
беседы	правила личной гигиены
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья»
конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет,листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 класс

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	*Наименование разделов и дисциплин*	*Всего, час.*	*В том числе*		*Форма контроля*
			лекции	*практи-ческие занятия*	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» на 2023-2024 учебный год для 1 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра « У медведя во бору».	1
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	1
3	Русская народная игра «Горелки».	1
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	1
5	Русская народная игра«Блуждающий мяч».	1
6	Русская народная игра «Зарница».	1
7	Игры на развитие восприятия.	1
8	«Моё здоровье в моих руках». Упражнения и игры на внимание.	1
9	Игры на развитие памяти.	1
10	Игры на развитие воображения.	1
11	Игры на развитие мышления и речи.	1
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется –раз».	1
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	1
16	Весёлые старты с мячом.	1
17	«Чтоб забыть про докторов». Игра «Волк во рву».	1
18	Весёлые старты со скакалкой.	1
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	1
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1
21	Игра «Белки, волки, лисы».	1
22	Игра «Совушка».	1
23	Игра «Удочка».	1
24	Игра «Перемена мест».	1
25	Игра «Салки с мячом».	1

26	Игра «Прыгай через ров».	1
27	Перестрелка.	1
28	Перестрелка.	1
29	«Вот и стали мы на год взрослей». Перестрелка.	1
30	Спортивный праздник.	1
31	«Мяч поднимай - мышцы укрепляй».	1
32	«Быстро мяч передавай – свою ловкость развивай».	1
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу».	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 класс

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры,ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№ п/п	*Наименование разделов и дисциплин*	*Всего, час.*	*В том числе*		*Форма контроля*
			лекции	*практи-ческие занятия*	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Школа здоровья» на 2023-2024 учебный год для 2 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Что мы знаем о ЗОЖ.	1
2	По стране Здоровейке.	1
3	В гостях у Мойдодыра.	1
4	Я хозяин своего здоровья.	1
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6	Культура питания. Этикет.	1
7	Спектакль «Я выбираю кашу».	1
8	«Что даёт нам море».	1
9	Светофор здорового питания.	1
10	Сон и его значение для здоровья человека.	1
11	Закаливание в домашних условиях.	1
12	День здоровья «Будьте здоровы».	1
13	Иммунитет.	1

14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Спорт в жизни ребёнка.	1
16	Слагаемые здоровья.	1
17	Я и мои одноклассники.	1
18	Почему стают глаза?	1
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
20	Шалости и травмы.	1
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	1
22	Умники и умницы.	1
23	С.Преображенский «Огородники».	1
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1
25	День здоровья «Самый здоровый класс».	1
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1
27	Мир эмоций и чувств.	1
28	Вредные привычки.	1
29	«Веснянка».	1
30	В мире интересного.	1
31	Я и опасность.	1
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».	1
33	Первая помощь при отравлении.	1
34	Наши успехи и достижения.	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№ п/п	*Наименование разделов и дисциплин*	*Всего, час.*	*В том числе*		*Форма контроля*
			лекции	*практи-ческие занятия*	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» на 2023-2024 учебный год для 3 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Личная гигиена.	1
3	В гостях у Мойдодыра.	1
4	«Остров здоровья».	1
5	Игра «Смак».	1
6	Правильное питание–залог физического и психологического здоровья.	1
7	Вредные микробы.	1
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1
9	«Чудесный сундучок».	1
10	Труд и здоровье.	1
11	Наш мозг и его волшебные действия.	1
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым».	1
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
14	Беседа“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Экскурсия «Природа– источник здоровья».	1
16	«Моё здоровье в моих руках».	1
17	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
18	«Доброречие».	1
19	Спектакль С.Преображнский «Капризка».	1
20	«Бесценный дар-зрение».	1
21	Гигиена правильной осанки.	1
22	«Спасатели, вперёд!»	1
23	Шарль Перро «Красная шапочка».	1
24	Движение – это жизнь.	1
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	1
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1
27	Мир моих увлечений.	1
28	Вредные привычки и их профилактика.	1
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	1
30	В мире интересного.	1
31	Я и опасность.	1
32	Лесная аптека на службе человека.	1
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1
34	Чему мы научились и чего достигли.	1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год

№ п/п	*Наименование разделов и дисциплин*	*Всего, час.*	*В том числе*		*Форма контроля*
			лекции	*практи-ческие занятия*	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН

III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» на 2023-2024 учебный год для 4 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1
2	Правила личной гигиены.	1
3	Физическая активность и здоровье.	1
4	Как познать себя.	1
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	1
6	Здоровая пища для всей семьи.	1
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
9	«Богатырская силушка».	1
10	Домашняя аптечка.	1
11	«Мы за здоровый образ жизни».	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1
13	«Береги зрение смолоду».	1
14	Как избежать искривления позвоночника?	1
15	Отдых для здоровья.	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1
17	«Мы здоровьем дорожим– соблюдая свой режим».	1
18	«Класс - не улица, ребята, и запомнить это надо!»	1
19	Кукольный спектакль « Спеши делать добро»	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	Мода и школьные будни.	1
22	Делу - время, потехе - час.	1
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!	1
24	День здоровья«За здоровый образ жизни».	1
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	1
26	Разговор о правильном питании «Вкусные и полезные вкусности».	1
27	Размышление о жизненном опыте.	1
28	Вредные привычки и их профилактика.	1
29	Школа и моё настроение.	1
30	В мире интересного.	1
31	Я и опасность.	1
32	Игра «Мой горизонт».	1
33	Гордо реет флаг здоровья.	1
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	1

Тематическое планирование
4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	*Наименование разделов и дисциплин*
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»
2	Правила личной гигиены
3	Физическая активность и здоровье
4	Как познать себя
5	Питание необходимое условие для жизни человека
6	Здоровая пища для всей семьи
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
8	Секреты здорового питания. Рацион питания
9	«Богатырская силушка»
10	Домашняя аптечка
11	«Мы за здоровый образ жизни»
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
13	«Береги зрение с молоду».
14	Как избежать искривления позвоночника
15	Отдых для здоровья
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?
21	Мода и школьные будни
22	Делу время , потехе час.

23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности
27	Размышление о жизненном опыте
28	Вредные привычки и их профилактика
29	Школа и моё настроение
30	В мире интересного.
31	Я и опасность.
32	Игра «Мой горизонт»
33	Гордо реет флаг здоровья
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»