

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей МАОУ  
Сорокинской СОШ №3  
протокол № 1 от 31.08. 2022г

**СОГЛАСОВАНО**

с заместителем директора  
по УВР МАОУ  
Сорокинской СОШ №3  
31.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором МАОУ Сорокинской  
СОШ №3



Сальникова В.В.  
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Уроки здоровья»**

**1 класс**

**Программу составила  
учитель: Новосельцева Т.А.**

с. Большое Сорокино

## Личностные и метапредметные результаты внеурочной деятельности

Личностные	Метапредметные
<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи игровой деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>

### Содержание курса внеурочной деятельности

Наименование раздела Кол – во часов	Содержание курса	Форма организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<p><b>Основы здорового образа жизни (9 часов)</b></p>	<p><b>Что такое здоровье?</b> Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье.</p> <p><b>Дружи с водой.</b> Советы доктора Воды. Представление о том, как заботиться о чистоте тела. Правила мытья рук.</p> <p><b>Как закаляться. Обтирание и обливание.</b> Важность закаливания для здоровья. Правила закаливания. Признаки здорового и закаленного человека.</p> <p><b>Режим дня школьника и его основные компоненты.</b> Понятие «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима.</p> <p><b>Как следует питаться.</b> Питание – необходимое условие для жизни человека. Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.</p> <p><b>Как сделать сон полезным?</b> Необходимость сна для человека.</p>	<p>Игра Беседа Лекция Праздник Соревнования</p>	<p>Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.</p>

	Гигиена сна.		
<b>Физическое здоровье</b> (5 часов)	<p><b>Забота о глазах.</b> Что полезно для глаз, что вредно. Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. <i>Практическая работа:</i> разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.</p> <p><b>Уход за ушами.</b> Значение слуха. Правила «Как сберечь органы слуха». Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».</p> <p><b>Уход за зубами.</b> Уточнение представлений о том, почему болят зубы. Какие продукты полезны для зубов. <i>Практическая работа:</i> правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой.</p> <p><b>Забота о коже.</b> Значение и функции кожи. Правила ухода за кожей.</p> <p><b>Мышцы, кости и суставы.</b> Какое значение имеют мышцы и суставы. Нарушение осанки. Правила для поддержания правильной осанки. <i>Практическая работа:</i> разучивание комплекса гимнастики для сохранения правильной осанки.</p>	Игра Беседа Лекция Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
<b>Психическое (душевное) здоровье</b> (6 часов)	<p><b>Настроение.</b> Представление о том, как влияет хорошее настроение на здоровье. Какие причины влияют на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение.</p> <p><b>«Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным».</b> Кого называют добрым. Что значит совершить добрый поступок. Почему добрым быть приятнее.</p> <p><b>«Почему мы говорим неправду».</b> Уточнение представлений, что такое ложь. В чем разница между шуткой и обманом. Анализ ситуаций: помогает ли ложь человеку?</p>	Игра Беседа Лекция Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
<b>Основы безопасности</b> (8 часов)	<p><b>Как правильно вести себя на воде.</b> Знакомство с правилами поведения на воде.</p> <p><b>Правила общения с огнем.</b> Правила поведения при пожаре дома. <i>Практическая работа:</i> знакомство со школьным планом эвакуации при пожаре.</p> <p><b>Безопасность при любой погоде.</b> Полезно солнце или вредно. Признаки солнечного ожога. Как уберечься от солнечного ожога. Правила поведения при грозе. Если вы промочили ноги.</p> <p><b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</b></p>	Игра Беседа Лекция Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.

	Какая опасность подстерегает дома, на улице. Правила безопасного поведения дома. Правила безопасности на дороге.		
<b>Природа и мы (6 часов)</b>	<p><b>Человек и окружающая природа.</b> Представление о зависимости человека от природы. Влияние солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье. <i>Практическая работа:</i> организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.</p>	Игра Беседа Лекция Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.

Форма промежуточной аттестации: защита мини - проекта

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема занятия	Кол – во часов
1.	<b>Основы здорового образа жизни</b>	Что такое здоровье?	1
		Как сохранить здоровье? Игра «Запрещённое движение»	1
		Дружи с водой. Советы доктора Воды. Прогулка на свежем воздухе	1
		Праздник чистоты: «К нам приехал Мойдодыр»	1
		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Игра «Класс смирно!»	1
		Как закаляться. Обливание и обтирание. Игра «Попрыгунчики - воробушки»	1
		День здоровья: «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»	1

		Питание необходимое условие для жизни человека. Игра «Совушка»	1
		Сон и его значение для здорового человека. Игра «Запрещённое движение»	1
2	<i>Физическое здоровье</i>	Глаза главные помощники человека. Игра «День и ночь»	1
		Как сберечь органы слуха. Прогулка на свежем воздухе	1
		Чтобы зубы были здоровыми. Игра «День и ночь»	1
		Зачем человеку кожа. Веселые старты	1
		Скелет – наша опора. Игра «Мы помогаем маме»	1
3	<i>Психическое (душевное) здоровье</i>	Как настроение? Прогулка на свежем воздухе	1
		Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Прогулка на свежем воздухе	1
		Почему мы говорим неправду? Игра «Здравствуйте»	1
		«Доброречие». Прогулка на свежем воздухе	1
		Почему мы не слушаемся родителей. Игра «Охотники и утки»	1
		Мир эмоций и чувств. Игра «Невидимка»	1
4	<i>Основы безопасности</i>	Как правильно вести себя на воде. Значение воды. Игра «Займи свое место»	1
		Первая помощь при перегреве и тепловом ударе. Игра «А – рам – шим - шим»	1
		Огонь – друг человека. Прогулка на свежем воздухе	1
		Первая помощь при обморожении. Подвижные игры на свежем воздухе	1
		Чем и как можно отравиться. Игра «Два Мороза»	1
		Как уберечь от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Игра «Море	1

		волнуется - раз»	
		Предосторожность при обращении с животными. Прогулка на свежем воздухе	1
		Правила безопасного поведения на дороге. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
5	<i>Природа и мы</i>	Как правильно вести себя в лесу. Игра «День и ночь»	1
		Зависимость человека от природы	1
		Основные богатства природы: солнечный свет, воздух и вода	1
		День здоровья «Веселые старты»	1
		Воздушные и солнечные ванны	1
		Подвижные игры на свежем воздухе	1

### Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата	Место проведения
<i>Основы здорового образа жизни</i>				
1	Что такое здоровье?			В классе
2	Как сохранить здоровье? Игра «Запрещённое движение»			Спортивная площадка
3	Дружи с водой. Советы доктора Воды. Прогулка на свежем воздухе			Спортивная площадка
4	Праздник чистоты: «К нам приехал Мойдодыр»			Актный зал
5	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Игра «Класс смирно!»			Спортивная площадка
6	Как закаляться. Обливание и обтирание. Игра «Попрыгунчики - воробушки»			Спортивная площадка
7	День здоровья: «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим»			Актный зал
8	Питание необходимое условие для жизни человека. Игра «Совушка»			Спортивная площадка
9	Сон и его значение для здорового человека. Игра «Запрещённое движение»			Спортивный зал
<i>Физическое здоровье</i>				

10	Глаза главные помощники человека. Игра «День и ночь»			Спортивный зал
11	Как сберечь органы слуха. Прогулка на свежем воздухе			Территория школьного двора
12	Чтобы зубы были здоровыми. Игра «День и ночь»			Спортивный зал
13	Зачем человеку кожа. Веселые старты			Спортивный зал
14	Скелет – наша опора. Игра «Мы помогаем маме»			В классе
<b><i>Психическое (душевное) здоровье</i></b>				
15	Как настроение? Прогулка на свежем воздухе			Территория школьного двора
16	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Прогулка на свежем воздухе			Территория школьного двора
17	Почему мы говорим неправду? Игра «Здравствуйте»			Спортивный зал
18	«Доборечие». Прогулка на свежем воздухе			Территория школьного двора
19	Почему мы не слушаемся родителей. Игра «Охотники и утки»			Спортивный зал
20	Мир эмоций и чувств. Игра «Невидимка»			Спортивный зал
<b><i>Основы безопасности</i></b>				
21	Как правильно вести себя на воде. Значение воды. Игра «Займи свое место»			Спортивный зал
22	Первая помощь при перегреве и тепловом ударе. Игра «А – рам – шим - шим»			Спортивный зал
23	Огонь – друг человека. Прогулка на свежем воздухе			Территория школьно двора
24	Первая помощь при обморожении. Подвижные игры на свежем воздухе			Территория школьного двора
25	Чем и как можно отравиться. Игра «Два Мороза»			Спортивный зал
26	Как уберечь от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Игра «Море волнуется - раз»			Спортивный зал
27	Предосторожность при обращении с животными. Прогулка на свежем воздухе			Территория школьного двора
28	Правила безопасного поведения на дороге. Подвижные игры на			Территория школьного

	свежем воздухе.			двора
<i><b>Природа и мы</b></i>				
29	Как правильно вести себя в лесу. Игра «День и ночь»			Спортивная площадка
30	Зависимость человека от природы			В классе
31	Основные богатства природы: солнечный свет, воздух и вода			В классе
32	День здоровья «Веселые старты»			Спортивный зал
33	«Наше здоровье в наших руках». Защита мини – проекта			Территория школьного двора