

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Муниципальный район "Дульдургинский район"

МБОУ "Дульдургинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Цыренова Д.Б.

Приказ № 141 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель центра



Цыренова Ч.А.

Приказ № 141 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Насакова Б.Ж.

Приказ № 141 от «31»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

для обучающихся 1 классов

Составитель: Цыренова Дулма Балдандоржиевна

с. Дульдурга 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Цель: воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм культуры быта.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр;
- развивать: речь, коммуникативные умения, внимание, ловкость.

Общая характеристика курса:

Основной формой организации внеурочной деятельности являются игры и упражнения.

Формы организации занятий:

- беседы ,викторины,
- игры: дидактические и подвижные
- коллективные творческие дела,
- слушание и обсуждение сказок, стихотворений, рассказов
- просмотр мультимедийных фильмов и презентаций
- моделирование поведенческих ситуаций,
- инсценирование
- упражнения
- соревнования..

Виды и формы организации работы на занятии:

- коллективная
- фронтальная
- групповая
- индивидуальная работы,

-работа в парах.

Планируемые результаты.

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука 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.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

✓ *Умение донести свою позицию* до других: оформлять свою мысль в устной и письменной 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.

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры.(2 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы(2 ч)

ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Дружи с водой.	2		1	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/
2	Забота об органах чувств.	4		1	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Уход за зубами.	3		1	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Уход за руками и ногами.	1		1	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Уход за руками и ногами.	1		1	https://uchi.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Забота о коже.	2		1	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Как следует питаться.	2		1	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Как сделать сон полезным.	1		1	https://uchi.ru/ https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Настроение в школе.	1		1	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Настроение после школы	1			https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Поведение в школе	1			https://myschool.edu.ru/

					https://resh.edu.ru/
12	Вредные привычки.	2		2	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Мышцы, кости и суставы.	2		1	https://uchi.ru/ https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Как закаляться.	1		1	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
15	Как правильно вести себя на воде.	1			https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Народные игры.	2		2	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
17	Подвижные игры.	4		4	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Доктора природы.	2		2	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		21	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Советы доктора Воды.	1		1	07.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Друзья Вода и мыло	1		1	14.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Глаза – главные помощники человека.	1		1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Подвижные игры	1		1	28.09.2023	
5	Чтобы уши слышали.	1		1	05.10.2023	
6	Почему болят зубы.	1		1	12.10.2023	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1		1	19.10.2023	
8	Как сохранить улыбку красивой?	1		1	26.10.2023	https://resh.edu.ru/
9	«Рабочие инструменты» человека.	1		1	09.11.2023	
10	Подвижные игры.	1		1	16.11.2023	

11	Зачем человеку кожа.	1		1	23.11.2023	
12	Надёжная защита организма.	1		1	30.11.2023	
13	Если кожа повреждена.	1		1	07.12.2023	https://myschool.edu.ru/
14	Подвижные игры.	1		1	14.12.2023	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		1	21.12.2023	https://uchi.ru/
16	Здоровая пища для всей семьи.	1		1		https://uchi.ru/
17	Сон – лучшее лекарство	1		1		
18	Как настроение?	1		1		
19	Я пришёл из школы.	1		1		
20	Подвижные игры по выбору детей.	1		1		
21	Я – ученик.	1		1		https://myschool.edu.ru/
22	Я – ученик.	1		1		
23	Вредные привычки.	1		1		
24	Вредные привычки.	1		1		
25	Подвижные игры.	1		1		
26	Скелет – наша опора.	1		1		

27	Осанка – стройная спина!	1		1		
28	Если хочешь быть здоров.	1		1		https://myschool.edu.ru/
29	Правила безопасности на воде.	1		1		
30	Подвижные игры.	1		1		
31	Весёлые старты.	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1		1		
33	Праздник Здоровья	1		1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		33		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

<https://resh.edu.ru/>, <https://uchi.ru/>, <https://myschool.edu.ru/>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.- с.54.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
11. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

<https://myschool.edu.ru/>