

Министерство образования Иркутской области
Департамент образования города Иркутска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 24.
МБОУ г. Иркутска СОШ №24

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
начальных классов от
29.08.2024 г, протокол №1.

Руководитель МО
М.В.Скрябина

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
О.С. Кахиани
29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
Н.В. Шаравина
Приказ № 01-10-114/1
от 29.08.2024 г.

ПРИНЯТО

решением педагогического
совета от 29.08.2024 г,
протокол №02-05-20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Будь здоров»

(для 1-ых классов образовательной организации)

Срок освоения – 1 год

Уровень сложности программы БАЗОВЫЙ

Составители программы: Главинская Т.В., учитель начальных классов, высшая кв. категория,
Меньшикова Л.А., учитель начальных классов, высшая кв. категория.

г. Иркутск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 №273-ФЗ 9 (с изменениями от 03. 07. 2016)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06. 10. 2009 № 373 (ред. от 31.12. 2015) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования)
- «Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности Гражданина России»

На основе:

- Комплексной программы развития воспитательной системы МБОУ г. Иркутска СОШ №24 в условиях перехода на ФГОС
- Программы духовно – нравственного развития и воспитания обучающихся МБОУ г. Иркутска СОШ №24 на ступени начального общего образования и Программы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся МБОУ г. Иркутска СОШ №24 на ступени начального общего образования
- Плана внеурочной деятельности МБОУ г. Иркутска СОШ №24 на 2024-2025 учебный год

Программа соответствует требованиям СанПина, обеспечивает достижение планируемых результатов.

Цель программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

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; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- 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.

В соответствии с **ФГОС** на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемые результаты

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);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Как быть здоровым» 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 «Как быть здоровым» - 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).

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 всем его проявлениях.

Оценка планируемых результатов

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Будь здоров»

Цель:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

I Введение «Вот мы и в школе»(6 ч.)

1. Дорога к доброму здоровью
2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке
3. В гостях у Мойдодыра
4. Кукольный спектакль
5. К. Чуковский «Мойдодыр»
6. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

II Питание и здоровье (6 ч.)

7. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
8. Культура питания
9. Приглашаем к чаю
10. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)
11. Как и чем мы питаемся
12. Красный, жёлтый, зелёный

Моё здоровье в моих руках(5 ч.)

13. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим
14. Полезные и вредные продукты.
15. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»
16. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
17. Как обезопасить свою жизнь

III День здоровья (2 ч.)

18. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

19. В здоровом теле здоровый дух. Викторина

IV Я в школе и дома (6 ч.)

20. Мой внешний вид – залог здоровья

21. Зрение – это сила

22. Осанка – это красиво

23. Весёлые перемены

24. Здоровье и домашние задания

25. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Игра-викторина

V Чтоб забыть про докторов

26. «Хочу остаться здоровым».

27. Вкусные и полезные вкусы. День здоровья

28. «Как хорошо здоровым быть»

29. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» . Круглый стол

VI Я и моё ближайшее окружение

30. День вежливости

31. Вредные и полезные привычки

32. «Я б в спасатели пошел». Ролевая игра

VII Вот и стали мы на год взрослей

33. Опасности летом (просмотр видео фильма). Чему мы научились за год.
Диагностика