Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №6 им.А.С. Макаренко»

Рассмотрено на заседании ШМО
(протокол №1 от 26.08.2023г.)

Согласовано
на заседании методического совета
(протокол №1 от 29.08.2023г.)

Утверждено
приказом МБОУ СШ №6
им. А. С. Макаренко
от 30.08.2023г. №252

# Рабочая программа
# курса внеурочной деятельности
# «Уроки здоровья»

**1-4 классы**

Составитель:
Ванина Валентина Александровна,
учитель начальных классов

г. о. г. Арзамас

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Уроки здоровья» составлена на основе программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья». Автор: О. С. Гладышева / НН: ГОУ ДПО НИРО, 2012. В соответствии с ФГОС начального общего образования изучение курса направлено на достижение следующих **целей:**

-формирование у учащихся понимание здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним – природной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия. В контексте этой цели интеграция, преемственность, опора на содержательные ресурсы таких образовательных областей, как обязательные предметы естественнонаучного цикла и основы безопасности жизни, становится естественной необходимостью, направленной на становление общемировоззренческих позиций личности.

Достижение поставленных целей изучения курса реализуется через решение ряда практических **задач**:

- научить принимать решения и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни;
- изменить представления школьников о своем здоровье и способах его сохранения и приумножения.

Программа направлена на достижение общих целей воспитания младших школьников — формирование в процессе внеурочной деятельности мировоззренческо - ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Этому способствуют интегрированность содержания программы, его преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы, а также использование при проведении занятий деятельностного подхода, что и позволяет осуществлять новую образовательную парадигму, способствующую накоплению у учащихся «эмпирического опыта» в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни, который будет востребован ими в дальнейшей жизни и относится к категории общей культуры здоровья.

Программа предполагает организацию занятий на основе диалогового общения учителя и ученика, чему способствуют современные педагогические технологии. В разработанных методических рекомендациях предложено широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов совместной работы, что позволяет каждому ученику приобретать собственный положительный конструктивный опыт в решении «модельных» ситуаций и проблем, который в дальнейшем будет полезен ему в реальной жизни. В ходе такой подготовки стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду «запретов».

Программа предлагает выстроить уроки на основе интерактивных форм обучения. Это – широкое использование игровых и проблемных ситуаций, элементов тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов групповой работы. В этом контексте стремление к здоровью у ребенка становится естественной потребностью, а не результатом следования целому ряду запретов.

Данная рабочая программа рассчитана на 1-4-ый класс и реализуется в течение 37 часов в 1классе, а во 2-4 классах 38часов (1 час в неделю), что соответствует авторской.

## Содержание программы

**Первый год обучения.**

**Я и школа - 4 часа.**

Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

**Что такое здоровье? – 9 часов.** Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

**Мир вокруг и я - 11 часов.** Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка. Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат? Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт. Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду? Как оказать первую помощь? Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас — каким стану. Мои решения — моя будущая жизнь.

**Дыхание и жизнь – 9 часов.** Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания. Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

**Хотим быть здоровыми – действуем! – 5 часов.** Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

**Второй год обучения**.

**Ещё раз вспомним, что такое здоровье - 3 часа.** Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

**Питание и жизнь - 13 часов.** Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется рациональным питанием. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

**Движение и жизнь - 9 часов.** Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни — залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь. Развитие и жизнь - 10 часов. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

**Развитие и жизнь- 11 часов**

Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым Питание, окружающая среда, природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения Физические недостатки. Как развивать свое тело и душу

Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, с другими людьми. Как правильно разговаривать Задавать вопросы и отвечать на них Почему мы не любим, когда кричат или громко

говорят Какие бывают люди, и чего от них ждать Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей

**Хотим быть здоровыми – действуем! – 1 часа.** Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

**Третий год обучения.**

**Еще раз о здоровье – 4 часа.** От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

**Непрерывность жизни – 10 часов.** Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья — настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

**Здоровье и общество - 20 часов.** Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха. Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоем будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

**Хотим быть здоровыми – действуем! – 4 часа.** Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

**Четвёртый год обучения.**

**Познай себя – 6 часов.** Твои жизненные ценности. Ты и твое здоровье. От чего зависит твое здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

**Правила общения - 6 часов.** Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

**Общение и конфликты - 9 часов.** Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье. Здоровье и эмоции - 4 часа. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

**Здоровье и эмоции – 5 часов**

Твои чувства, эмоции и здоровье.Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм.Умеешь ли ты управлять своими эмоциями?Как влияют эмоции на общение с людьми?

**Школа и здоровье - 7 часов.** Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

**Знаешь, как быть здоровым, - действуй! - 5 часов.** Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

## Тематическое планирование

| № темы | Тема | Кол-во часов на изучение темы | Кол-во часов на контрольные работы | Кол-во часов на проектную деятельность | Прочее |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Первый год обучения | 37 | - | - | - |
| 2 | Второй год обучения | 38 | - | - | - |
| 3 | Третий год обучения | 38 | - | - | - |
| 4 | Четвёртый год обучения | 38 | - | - | - |

## Календарно – тематический план по курсу внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

| № урока | Название урока | Дата прохождения по плану | Дата фактического прохождения |
|---|---|---|---|
| **1 класс**<br><br>**Я и школа-4 часа** | | | |
| 1. | Знакомство. Обращение друг к другу. Вежливые слова | | |
| 2 | Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы | | |
| 3-4 | Мои интересы и здоровье | | |
| **Что такое здоровье- 9 часов** | | | |
| 5-6 | Здоровье, от чего оно зависит | | |
| 7 | Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. | | |
| 8 | Здоровье и природа | | |
| 9 | Здоровье и общество | | |
| 10 | Образ жизни и здоровье | | |
| 11 | Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций | | |
| 12 | Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ | | |
| 13 | Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы | | |
| **Мир вокруг и я- 11 часов** | | | |
| 14 | Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мио чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. | | |
| 15 | Как чувствуют другие животные. Нервная система, зачем она человеку | | |
| 16 | Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении, близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка. | | |
| 17 | Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. | | |
| 18 | Закаливание организма. Спорт. Игры на свежеем воздухе. | | |
| 19 | Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт. | | |
| 20 | Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | первую помощь. | | |
| 21 | Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка? | | |
| 22 | Мой мозг и моя душа. Я – личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). | | |
| 23 | Какой я сейчас? Каким стану.?Мои решения – моя будущая жизнь. | | |
| **Дыхание и жизнь- 9 часов** | | | |
| 24 | Дыхание – основное свойство живого. Чем мы дышим. | | |
| 25 | Как мы дышим, как дышат животные и растения. | | |
| 26 | Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания | | |
| 27 | Как дышат мальчики и девочки. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим | | |
| 28 | Какие опасности угрожают дыханию. Как уметь помочь человеку в беде, если он потерял сознание. Способы искусственного дыхания. | | |
| 29 | Чистый воздух и инфекционные болезни | | |
| 30 | Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). | | |
| 31-32 | Как сохранить чистый воздух. Легкие и чистота. | | |
| **Хотим быть здоровыми – действуем!- 5 часов** | | | |
| 33 | Знаешь, как быть здоровым – расскажи своим близким | | |
| 34-35 | Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать? 2 ч. | | |
| 36-37 | Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли очень доверять незнакомым людям? Что такое осторожность. 2ч. | | |
| **2 класс** | | | |
| **Еще раз вспомним, что такое здоровье- 3 часа** | | | |
| 1 | Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. | | |
| 2-3 | Что такое здоровье, и от чего оно зависит. | | |
| **Питание и жизнь- 13 часов** | | | |
| 4-5 | Зачем мы едим? | | |
| 6 | Кто и что употребляет в пищу | | |
| 7 | Значение питания для человека. | | |
| 8 | Заболевания, обусловленные неправильным питанием. | | |
| 9 | . Разнообразие в пище. Почему надо употреблять разнообразные продукты. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10 | Что такое рацион | | |
| 11 | Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. | | |
| 12 | Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или рациональное питание. | | |
| 13 | Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. | | |
| 14 | Консерванты и здоровье | | |
| 15 | Ядовитые ягоды и грибы. | | |
| 16 | Пищевые отравления. Признаки и первая помощь при экстренных ситуациях. | | |
| **Движение и жизнь- 9 часов** | | | |
| 17-18 | Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг) | | |
| 19 | Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. | | |
| 20 | Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. | | |
| 21 | Подвижные игры, спорт, физкультура. | | |
| 22 | Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно? | | |
| 23 | Физическая активность – форма и образ жизни, залог долголетия | | |
| 24 | Заболевание двигательной системы, как их избежать | | |
| 25 | Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь. | | |
| **Развитие и жизнь- 11 часов** | | | |
| 26-27 | Непрерывность жизни. Рождение | | |
| 28 | Что значит расти и развиваться | | |
| 29 | Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. | | |
| 30 | Питание, окружающая среда, природная и человеческая. | | |
| 31 | Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения | | |
| 32 | Физические недостатки. Как развивать свое тело и душу | | |
| 33 | Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, с другими людьми. | | |
| 34 | Как правильно разговаривать | | |
| 35 | Задавать вопросы и отвечать на них | | |
| 36 | Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 37 | Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей. | | |
| **Хотим быть здоровыми – действуем- 1 час** | | | |
| 38 | Какие знания о здоровье ты считаешь такими важными, что их должен знать каждый. | | |
| | **3 класс** | | |
| **Еще раз о здоровье- 4 часа** | | | |
| 1 | От чего зависит твое здоровье | | |
| 2 | В чем ты сам можешь помочь себе и другим | | |
| 3-4 | Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу. | | |
| **Непрерывность жизни- 10 часов** | | | |
| 5 | Рождение, жизнь и смерть | | |
| 6-7 | Сколько живет человек | | |
| 8 | Как продлить молодость | | |
| 9 | Мужчины и женщины, мальчики и девочки | | |
| 10 | в чем отличия между ними внешние и внутренние. | | |
| 11 | Как нужно относиться друг к другу. | | |
| 12 | Дружба, любовь, семья | | |
| 13 | Ты и твоя семья- настоящая и будущая. | | |
| 14 | Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь. | | |
| | **Здоровье и общество- 20 часов** | | |
| 15 | Что такое общество? | | |
| 16 | Почему люди живут вместе | | |
| 17 | Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. | | |
| 18 | Доброе и злое среди людей | | |
| 19-20 | Как возникают конфликты | | |
| 21 | как нужно поступать в таком случае | | |
| 22 | Что такое обида? | | |
| 23 | Что делать, если ты кого-то обидел | | |
| 24 | Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, к наказанию. | | |
| 25 | Страх и тревога | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26 | Как уметь снять напряжение, избавиться от страха. | | |
| 27 | Что такое самовоспитание | | |
| 28 | Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. | | |
| 29 | Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым | | |
| 30 | Дурные привычки | | |
| 31 | Опасности взрослого мира: курение | | |
| 32 | Алкоголь, наркотики | | |
| 33 | Насилие | | |
| 34 | Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоем будущем(семье, профессии, счастливой жизни, здоровье) | | |
| **Хотим быть здоровыми – действуем! – 4 часа** | | | |
| 35 | Что ты ценишь в жизни больше всего! | | |
| 36 | Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно? | | |
| 37-38 | Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, свои родным и близким словом и делом. | | |
| **4 класс** | | | |
| **Познай себя – 6 часов** | | | |
| 1 | Твои жизненные ценности | | |
| 2 | Ты и твое здоровье | | |
| 3 | От чего зависит твое здоровье? | | |
| 4 | Что дается тебе от рождения? | | |
| 5-6 | Что ты можешь сделать сам для своего здоровья? | | |
| **Правила общения – 6 часов** | | | |
| 7 | Почему важно общаться с другими людьми? | | |
| 8 | Общение и здоровье | | |
| 9-10 | Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями, другими старшими людьми | | |
| 11 | Знакомые и незнакомые люди, правила общения | | |
| 12 | Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях? | | |
| **Общение и конфликты – 9 часов** | | | |
| 13 | Что такое конфликты? | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14-15 | Почему возникают конфликты между людьми? | | |
| 16 | Кто может стать участником конфликта? | | |
| 17 | Как найти пути решения конфликтной ситуации? | | |
| 18 | Посредничество | | |
| 19 | Как научиться прощать? | | |
| 20 | Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс? | | |
| 21 | Конфликты и здоровье | | |
| **Здоровье и эмоции – 5 часов** | | | |
| 22 | Твои чувства, эмоции и здоровье | | |
| 23 | Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. | | |
| 24-25 | Умеешь ли ты управлять своими эмоциями? | | |
| 26 | Как влияют эмоции на общение с людьми? | | |
| **Школа и здоровье – 7 часов** | | | |
| 27 | Зачем человеку нужна школа? | | |
| 28 | Причины успехов и неудач на уроках | | |
| 29 | Как нужно слушать на уроке? Внимание и память. | | |
| 30 | Правила познания и школьные предметы | | |
| 31 | Как работать с текстом учебника? | | |
| 32 | Как готовить свой ответ на уроке? | | |
| 33 | Составление планов и опорных конспектов | | |
| **Знаешь, как быть здоровым – действуй! – 5 часов** | | | |
| 34 | Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья – своего, близких, других людей? | | |
| 35 | Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении? | | |
| 36 | Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым? Планируем вместе. | | |
| 37 | Выполнение творческих заданий | | |
| 38 | Подведение итогов курса | | |

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

У выпускника будут сформированы **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

*Регулятивные УУД*

Выпускник получит возможность для формирования регулятивных 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).

*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.

*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.

**Предметные результаты**

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

-расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Система оценки по учебному курсу внеурочной деятельности «Уроки здоровья» -** итоговое тестирование.

**Критерии оценивания обучающихся по учебному курсу внеурочной деятельности «Уроки здоровья» –** без отметочная система с записью в зачетном листе по итогам учебного года «зачтено»/ «не зачтено».

**Зачёт -** учащийся усвоил материал курса, может изложить его своими словами, самостоятельно подтверждает ответ конкретными примерами, правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя, выполнил не менее 50% заданий итогового тестирования.

**Незачёт -** учащийся не усвоил материал курса, не может изложить его своими словами, не может привести конкретные примеры, не может ответить на дополнительные вопросы учителя, выполнил менее 50% заданий итогового тестирования.

## Список литературы


1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
3. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
4. ГостюшинА.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
7. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
8. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
9. Мелентьева, М.С., Раицкий, А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
10. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
11. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
12. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
13. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
14. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
15. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
16. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
17. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980


## Электронные образовательные ресурсы


https://ru.wikihow.com/быть-здоровым

https://www.b17.ru/article/139972/

https://pedsovet.su/publ/72-1-0-4305

https://home-school.interneturok.ru/blog/voprosy_psihologii/konflikty-v-shkole

https://urok.1sept.ru/articles/618059

https://infourok.ru/statya-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-shkolnika-1345638.html

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/05/20/statya-zdorove-sovremennogo-shkolnika

https://www.b17.ru/article/90021/