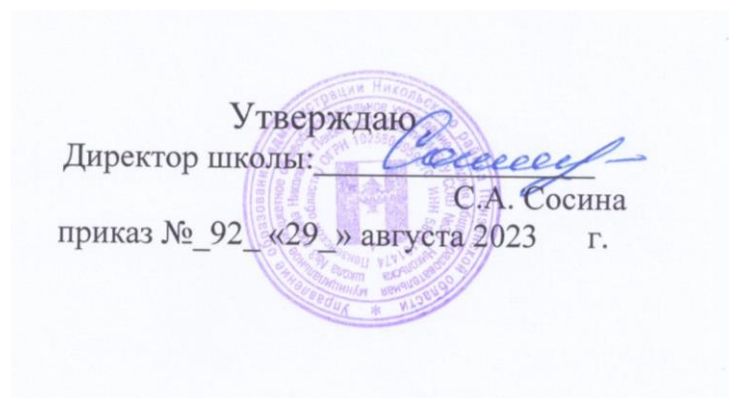


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3  
города Никольска Пензенской области.

Принята на педагогическом  
совете.

протокол № 1\_от\_29.08\_20 23 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Час здоровья»  
для обучающихся 1-4 класса**

2023-2024\_ г.

2023-2024

Рабочая программа курса «Час здоровья» внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для 1-4 класса класса

**Пояснительная записка.**

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

**Планируемые результаты курса «Час здоровья».**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимание необходимости в здоровом образе жизни.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) являются:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- деятельности.

***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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса «Час здоровья»

### *Самопознание*

«Знание своего тела». Функции человеческого организма. Как проверить своё здоровье.

Совершенство человеческого тела. Ошибки природы.

«Самопознание через ощущения, чувства, образ и эмоции». Эмоциональная сфера личности. Как управлять своими эмоциями. Что такое толерантность. Как стать толерантным.

Форма работы: индивидуальные, парные, групповые

Виды деятельности: соблюдение адекватного для своего организма режима нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности, теплового режима, умение имитировать различные эмоциональные проявления, умение распознавать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия, понимание природы переживаний и периодов кризисов взросления, умение попросить о помощи в трудных ситуациях.

### *Я и другие*

«Моя семья». Отношения между членами семьи. Позиция ребёнка в семье.

«Я как член коллектива». Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Понятие о толерантности. Поведение на улице и в общественных местах.

Форма работы: индивидуальные, парные, групповые

Виды деятельности: демонстрация базовых навыков общения: умение слушать, начинать общение, поддерживать и прекращать разговор, умение критиковать, хвалить, принимать критику и похвалу, Умение аргументированно отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями, отказ и противостояние групповому давлению.

*Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний.*

«Гигиена тела». Интимная гигиена.

«Учёба и здоровье». Субъективные и объективные признаки утомления. Периоды изменения работоспособности. Как избежать вредного воздействия компьютера.

«Отдых и здоровье»...Активный и пассивный отдых.

Форма работы: индивидуальная, парная, групповая

Виды деятельности: владение навыками гигиены, позволяющими сохранять опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях, умения подбора гигиенических средств для ухода за телом, зубами, волосами, умение правильного чередования работы и отдыха, регулирование работы за компьютером

### *Питание и здоровье*

«Гигиена питания». Традиции приёма пищи у разных народов. Нарушения правил и норм питания и их последствия. Пищевые риски. Правила поведения за столом.

Форма работы: индивидуальная, парная, групповая

Виды деятельности: умение приготовить основные блюда, распознавание ядовитых грибов и ягод, умение избегать пищевых факторов риска

### ***Основы личной безопасности и профилактика травматизма.***

«Безопасное поведение на дорогах». Правила движения и необходимость их соблюдения.

«Бытовой и уличный травматизм». Поведение при угрозе пожара или во время пожара. Опасность роллера на улице. Опасность пользования пиротехническими средствами. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах), при укусах насекомых.

«Опасные ситуации». Неадекватное поведение животного. Что делать, если...?

Форма работы: индивидуальная, парная, групповая

Виды деятельности: способность прогнозировать развитие ситуации на дороге, в транспорте, на улице,

овладение навыками безопасного поведения с электроприборами, умение обесточить электроприбор, знание способов тушения огня и правил эвакуации, применение на практике правила катания на велосипеде, самокате, роликах, коньках; пользование защитными приспособлениями, соблюдение правил безопасного поведения на воде, знания об опасности пиротехники, умение оказать помощь себе и другим при простых травмах, избегание рискованных для здоровья и жизни форм поведения.

### ***Предупреждение употребления***

***Профилактика вредных привычек*** Что такое ПАВ? «Легальные и нелегальные» ПАВ

Формы работы: индивидуальная, парная, групповая

Виды деятельности: умение занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, проявление агрессии), воспитание сформированных навыков отказа от употребления ПАВ, владение навыками поддержания общения, навыками критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах

### ***Оздоровление***

Физкультминутки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для улучшения слуха. Гимнастика для глаз. Гимнастика для кистей рук. Комплекс упражнений для выработки правильной осанки. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Точечный массаж. Самомассаж. Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и мышц других внутренних органов.

Формы работы: индивидуальная, парная, групповая

Виды деятельности : владение приёмами проведения оздоровительных упражнений.

**Тематическое планирование «ОФП» в 1 классе (17ч)**

№ п/п	Раздел /Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика –8 часов.</b>	<b>8</b>
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».	1
2	Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижные игры.	1

4	Бег 500 м. в легком темпе в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Вызов номера»	1
5	Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры со скакалками.	1
7	Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	1
8	Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
<b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры – 9часов</b>		
9	Т/б на занятиях спортивных игр. Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1
10	Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1
11	Совершенствование техники ведения мяча правой. и левой. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1
12	Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры с мячом.	1
13	Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры с мячом.	1
14	Общеразвивающие упражнения в движении. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры с мячом.	1
15	Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1
16	Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1
17	Общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1

**Тематическое планирование курса «Час здоровья» во 2 классе (17 часов)**

№ п/п	Раздел программы, тема		Кол-во часов
<b>Раздел1. Самопознание</b>			<b>2</b>
1	<i>Занятие1</i>	<b>«Знание своего тела».</b> Внутренние органы и их назначение в организме человека Основные части скелета и их назначение.	1
2	<i>Занятие2</i>	<b>Самопознание через ощущения, чувства, образ и эмоции.</b> Чувства, настроения, эмоциональные переживания, ощущения	1
<b>Раздел2. Я и другие</b>			<b>2</b>
3	<i>Занятие1</i>	<b>«Моя семья»</b> Поведение в семье	1
4	<i>Занятие2</i>	<b>«Я как член коллектива»</b> Умение вести себя в классном коллективе. Навыки вежливого общения. Первые проявления толерантности	1

	<b>Раздел3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний</b>		<b>3</b>
5	Занятие1	<b>«Гигиена тела».</b> Функции кожи, волос, ногтей. Общее представление о ротовой полости. Временные и постоянные зубы.	1
6	Занятие2	<b>«Учёба и здоровье».</b> Правила работы за компьютером.	1
7	Занятие3	<b>«Отдых и здоровье».</b> Режим учёбы, отдыха, сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.	1
	<b>Раздел4. Питание и здоровье</b>		<b>1</b>
8	Урок1	<b>«Гигиена питания».</b> Важнейшие пищевые источники, представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Правила поведения за столом	1
	<b>Раздел5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма</b>		<b>3</b>
9	Занятие1	<b>«Безопасное поведение на дорогах».</b> Правила поведения на дорогах и в общественном транспорте.	1
10	Занятие2	<b>«Бытовой и уличный травматизм».</b> Опасные факторы современного жилища, школы. Правила поведения на катке. Безопасные коньки.	1
11	Занятие3	<b>«Опасные ситуации».</b> Общение с незнакомыми людьми.	1
	<b>Раздел6. Культура потребления медицинских услуг.</b>		<b>2</b>
12	Занятие1	<b>«Выбор медицинских услуг»</b> . Когда и куда обращаться за медицинской помощью. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб.	1
13	Занятие2	<b>«Обращение с лекарственными препаратами».</b> Правила употребления лекарственных препаратов	1
	<b>Раздел7. Профилактика вредных привычек.</b>		<b>1</b>
14	Занятие1	Курение - привычка или болезнь?	1
	<b>Раздел8. Оздоровление</b>		<b>3</b>
15	Занятие1	<b>Физкультминутки.</b> Дыхательная гимнастика. Гимнастика для улучшения слуха. Гимнастика для глаз. Гимнастика для кистей рук.	1
16	Занятие2	<b>Комплекс упражнений для выработки правильной осанки.</b> Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1
17	Занятие3	<b>Точечный массаж. Самомассаж.</b> Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и мышц других внутренних органов.	1

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Час здоровья»  
классе (17ч)**

**в 3**

№ п/п	Раздел / Тема	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. «Самопознание»</b>	<b>2</b>
1.	Занятие 1.Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам людей.	1
2.	Занятие 2. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	1
	<b>Раздел 2. «Я и другие»</b>	<b>2</b>
3.	Занятие 1. Конфликты в семье.	1
4.	Занятие 2.Дружба. Взаимовлияние людей. Классный коллектив.	1



	<b>Раздел 3. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний».</b>	<b>3</b>
5.	Занятие 1.Факторы риска заболеваний кожи, волос, ногтей. Уход за зубами.	1
6.	Занятие 2.Режим работы за компьютером.	1
7.	Занятие 3.Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы его снятия.	1
	<b>Раздел 4. «Питание и здоровье».</b>	<b>2</b>
8.	Занятие 1.Режим питания, непереносимость отдельных продуктов и блюд.	1
9.	Занятие 2.Правила поведения за столом.	1
	<b>Раздел 5. «Основы личной безопасности и профилактика травматизма».</b>	<b>3</b>
10.	Занятие 1.Безопасное поведение на дорогах.	1
11.	Занятие 2.Бытовой и уличный травматизм. Правила безопасного поведения на воде.	1
12.	Занятие 3.Опасные ситуации. Экстремальные ситуации.	1
	<b>Раздел 6. «Профилактика вредных привычек».</b>	<b>2</b>
13.	Занятие 1.Болезни человека, связанные с употреблением табака, алкоголя, наркотиков.	1
14.	Занятие 2.Предупреждение употребления ПАВ.	1
	<b>Раздел 7. «Оздоровление»</b>	<b>3</b>
15.	Занятие 1.Физкультминутки. Дыхательная гимнастика.	1
16.	Занятие 2.Точечный массаж. Самомассаж.	1
17	Занятие 3.Упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и мышц других внутренних органов.	1

Тематическое планирование «Часа здоровья» в 4 классе (17 часов)

№ п/п	Раздел программы, кол-во часов Тема	Кол-во часов
	<i>Самопознание 2 часа</i>	
1	<i>«Знание своего тела».</i> Функции человеческого организма. Как проверить своё здоровье. Совершенство человеческого тела. Ошибки природы.	1
2	<i>«Самопознание через ощущения, чувства, образ и эмоции».</i> Эмоциональная сфера личности. Как управлять своими эмоциями. Что такое толерантность. Как стать толерантным.	1
	<i>Я и другие 2 часа</i>	
3	<i>«Моя семья».</i> Отношения между членами семьи. Позиция ребёнка в семье.	1
4	<i>«Я как член коллектива».</i> Правила межличностного общения:	1

	предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.	
	<i>Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. 2 часа</i>	
5	<i>«Гигиена тела».</i> Интимная гигиена.	1
6	<i>«Учёба и здоровье».</i> Субъективные и объективные признаки утомления. Периоды изменения работоспособности. Как избежать вредного воздействия компьютера.	1
7	<i>«Отдых и здоровье».</i> Активный и пассивный отдых.	1
	<i>Питание и здоровье 1 час</i>	
8	<i>«Гигиена питания».</i> Традиции приёма пищи у разных народов. Нарушения правил и норм питания и их последствия. Пищевые риски. Правила поведения за столом.	1
	<i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма. 3 часа</i>	
9	<i>«Безопасное поведение на дорогах».</i> Правила движения и необходимость их соблюдения.	1
10	<i>«Бытовой и уличный травматизм».</i> Поведение при угрозе пожара или во время пожара. Опасность роллера на улице. Опасность пользования пиротехническими средствами. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах), при укусах насекомых.	1
11	<i>«Опасные ситуации».</i> Неадекватное поведение животного. Что делать, если...?	1
	<i>Культура потребления медицинских услуг. 2 часа</i>	
12	<i>«Выбор медицинских услуг».</i> Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Альтернативная медицина, влияние её на организм человека.	1
13	<i>«Обращение с лекарственными препаратами».</i> Рецепт, аптека, лекарства. Правила употребления лекарственных препаратов.	1
	<i>Профилактика вредных привычек. Предупреждение употребления ПАВ. 2 часа</i>	
14	Что такое ПАВ. Зависимость от ПАВ –тяжёлая болезнь. Токсикомания.	1
15	Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» ПАВ.	1
	<i>Оздоровление 2 часа</i>	
16	Физкультминутки. Дыхательная гимнастика.	1
17	Гимнастика для улучшения слуха. Гимнастика для глаз. Гимнастика для кистей рук. Комплекс упражнений для выработки правильной осанки.	1