

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Тарногского муниципального округа Вологодской области
«Илезская основная школа»

РАССМОТРЕНО

на педсовете
протокол №1
от 26.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор БОУ "Илезская основная
школа"



Handwritten signature

Бакшеева И.Э.

приказ №76 от 26.08.2024 г.

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

Начальное общее образование 4 класс
на 2024- 2025 учебный год
Срок реализации: 1 год
Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель – Бакшеева Светлана Ивановна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» (далее Программа курса) разработана для 4 класса на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.Л. «Школа докторов Природы» или «135 уроков здоровья» спортивно-оздоровительной направленности. Программа курса рассчитана на один год обучения, ориентирована на обучающихся 4 класса с использованием следующих нормативно-правовых документов:

. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (согласован в Министерстве юстиции РФ 06.12.2019);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав бюджетного общеобразовательного учреждения «Илезская основная школа».

3. Место предмета в учебном плане

Согласно действующему в школе учебному плану календарно-тематический план предусматривает организацию учебного процесса обучения в объеме 1 часа в неделю в течение 1 полугодия. «Уроки здоровья» является компонентом плана внеурочной деятельности, рассчитан на 17 часов в 4 классе.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена на основе книги Обухова Л.А, Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» в соответствии с требованиями ФГОС.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; —

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
 - применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся узнают:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

5. Содержание курса по внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

Самопознание. Части тела, их функциональное назначение. Внутренние органы, предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба, взаимовлияние людей, способы разрешения конфликтных ситуаций.

Поведение на улице и в общественных местах. Правила общения с незнакомыми людьми.

Родственные связи-семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой работы.

Гигиена тела. Кожа и ее придатки(ногти, волосы).Функциональное предназначение.

Уход за кожей, волосами. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, бактерии, вирусы.

Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы.

Представление об инфекционных заболеваниях. Способы пассивной и активной защиты от болезней.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, детской площадки. Ожоги. Опасность при пользованиями пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность падения с высоты. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш. Оказание первой помощи при трамвах, укусах насекомых и животных.

Изучение программного материала на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Ценностные ориентиры программы « Уроки здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья » является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства..

6. Календарно – тематическое планирование

4 класс

№ урока	Дата		Тема занятия	Количество часов	Оборудование	Основные виды учебной деятельности	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	План.	Факт					
Наше здоровье							
1	06.09		Что такое здоровье Что такое эмоции	1	Стихотворения	<u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов	Испытывать чувство гордости за красоту родной природы выделять нравственный аспект поведения; в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения.
2	13.09		Чувства и поступки Стресс	1	Карточки «Эмоции» Словарь Стихотворения Пословицы Сказки Слова для заучивания Ситуации Рассказы Стихотворения Ситуации Рассказы Рисунки	<u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции» <u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум <u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум <u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме <u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки <u>Практические:</u> игра, практикум, рисование	
Как помочь сохранить себе здоровье							
3	20.09		Учимся думать и действовать Учимся находить причину и последствия событий	1	Стихотворения Рассказы Пословицы Словарь Словарь Стихотворения	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения, анализ пословицы <u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы <u>Практические:</u> словарная работа, анализ ситуаций, игра, тренинг, практикум <u>Словесные:</u> беседа по теме	Делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы; установление связи между целью учебной деятельности и

					Басня Рассказы Это полезно помнить	<u>Наглядные:</u> словарь <u>Практические:</u> словарная работа, игра <u>Словесные:</u> рассказ, беседа по теме, анализ стихотворе- ния, заучивание слов <u>Наглядные:</u> стихотворения <u>Практические:</u> работа с деревом решений, анализ си- туации, игра	ее мотивом;
4	27.09		Умей выбирать	1	Словарь		
Что зависит от моего решения							
5	04.10		Принимаю решение Я отвечаю за своё решение	1	Стихотворе ния Рассказы Это полезно помнить Стихотворе ния Карточки «Эмоции» Словарь	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихо- творения, рассказы <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, практикум <u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучи- вание слов <u>Наглядные:</u> стихо- творения, иллюстрации «Эмоции» <u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум	Делать правильный выбор самостоятельн о или при помощи других участников группы; установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом
Злой волшебник табак							
6	11.10		Что мы знаем о курении. Вред курения	1	Стихотворе ния Пословицы Сказки Слова для заучивания Ситуации	<u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихо- творения, пословицы, сказки <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг	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;
Почему некоторые привычки называются вредными							
7	18.10		Умей сказать нет Как сказать нет Почему вредной привычке ты скажешь нет Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1			Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
8				1			
Помоги себе сам							
9	25.10		Волевое поведение	1	Стихотворения Рассказы Это полезно помнить	<u>Словесные:</u> беседа по теме <u>Наглядные:</u> стихотворения, рассказы <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, практикум	Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями
Злой волшебник алкоголь							

10	08.11		Алкоголь – ошибка. Сделай выбор	1	Стихотворения Карточки «Эмоции» Словарь Стихотворения Пословицы Сказки Слова для заучивания Ситуации Рассказы Стихотворения Ситуации	<p><u>Словесные:</u> объяснение, беседа по теме, анализ стихотворения, заучивание слов</p> <p><u>Наглядные:</u> стихотворения, иллюстрации «Эмоции»</p> <p><u>Практические:</u> работа со словарём, анализ ситуации, практикум</p> <p><u>Словесные:</u> чтение стихов детьми, беседа по теме</p> <p><u>Наглядные:</u> стихотворения, пословицы, сказки</p> <p><u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, тренинг</p> <p><u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме, анализ стихотворения</p> <p><u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации</p> <p><u>Практические:</u> анализ ситуаций, игры, практикум</p>	Осознание обучающимися я необходимост и заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,
Злой волшебник наркотик							
11	15.11		Наркотик - тренинг безопасного поведения	1	Рассказы Рисунки	<p><u>Словесные:</u> рассказы детей, беседа по теме</p> <p><u>Наглядные:</u> рассказы, рисунки</p> <p><u>Практические:</u> игра, практикум, рисование</p>	

Мы одна семья							
12	22.11		Мальчишки и девчонки Моя семья.	1	Стихотворения Рассказы Примеры	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, примеры, практикум	
Повторение							
13	29.11		Дружба «День здоровья»	1	Театрализованное действие «Дружба» Спортивный праздник «День здоровья» Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу» Костюмированный праздник «Чистота и здоровье» Игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо» Урок – КВН «Наше здоровье»	<u>Словесные:</u> беседа по теме, анализ стихотворения <u>Наглядные:</u> стихотворения, ситуации <u>Практические:</u> анализ ситуаций, игра, примеры, практикум	Делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы; установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;
14	06.12		Умеем ли мы правильно питаться Я выбираю кашу	1	Урок – КВН «Наше здоровье»		
15	13.12		Чистота и здоровье Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)	1	Праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».		
16	20.12		Чистота и порядок Будем делать хорошо и не будем плохо	1			
17	27.12		Урок – КВН «Наше здоровье»	1			

Ожидаемые результаты

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России	Определять цель учебной	Предполагать, какая информация	При необходимости отстаивать свою

и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.	деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.	необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.
--	--	--	--

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок

получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

Критерии оценки результатов.

Основные результаты спортивно-оздоровительного направления учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров школы); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

Список литературы

1. *Голованов В.П.* Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб.пособие. — М.: Гуманитар, изд. центр В Л АД ОС', 2004.
2. *Григорьев Д.В., Степанов П.В.* Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя. — М. : Просвещение, 2010.
3. *Казаренков В.И.* Основы педагогики: интеграция урочных и внеурочных занятий школьников : учеб.пособие. — М.: Логос, 2003.

4. *Михайлова Е.В.* Формирование нравственных ценностей у младших школьников во внеурочной деятельности. — М.: Экон-Информ, 2009.
5. *Поломис К.* Дети в пионерском лагере. Прогулки. Походы. Экскурсии / пер. с чеш. *С.Д. Баранниковой*. — М.: Профиздат, 1990.
6. *Поломис К., Махитка З.* Дети на отдыхе / пер. с чеш. *С.Д. Баранниковой, К.И. Паровой, О.А. Суворовой*. — М. : Культура и традиции, 1995.
7. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / *В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов*; под ред. *В.А. Горского*. — М.: Просвещение, 2010.
8. *Рожков М.И., Байбородова Л.В.* Организация воспитательного процесса в школе. М.: Владос, 2001.
9. Веселые уроки кота Этикета / *М.А. Хаткина*. Ростов н/Д: Феникс; Донецк: Кредко, 2007.
10. Поделки из разных материалов. 1 – 4 классы / *В.В.Выгонов*. – 2-е изд., исправл. – М.: Издательство «Экзамен», 2012.