

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"



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 «здравотворчества».

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 стихотво- рения, 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 свое 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 необходимости 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			
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.