

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей начальных классов  
Руководитель ШМО Ср /Патяева С.А./  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Ср /Патяева С.А./  
« 29 » августа 2024 г.



МБОУ Вешкаймского лицея  
имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ  
Орлова А.Ю.  
30.08.2024 № 297

Рабочая программа внеурочной деятельности

Название внеурочной деятельности Культура здоровья  
Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год  
Количество часов по учебному плану всего 34 часа, в неделю 1 час  
Вид внеурочной деятельности  
Возраст школьников 8 лет, 2 класс

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «31»мая 2021 г. № 286;
2. Основная общеобразовательная программа начального общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ 2024-2025 уч. г., утверждённая приказом от 30.08.2024 № 296;
3. Учебный план на 2024-2025 учебный год (рассмотрен на педагогическом совете протокол №1 от 29.08.2024 , утверждён приказом № 296 от 30.08.2024).
4. Программы «Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова-Ульяновск: УЛГУ, 2011

Рабочую программу составил (а)

В.И.  
подпись

/ Гаврилова В.И. /  
решифровка подписи

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

### **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Показатели здоровья детей и подростков в России вызывает серьезную озабоченность медицинских, педагогических работников и общественности. Современная наука доказывает, что проблемы здоровья и оздоровления населения выходят за границы здравоохранения. Получены новые научные материалы о негативных тенденциях, связанных со здоровьем подрастающего поколения, особенностями современной системы образования, которая, во-первых, не побуждает и не учит конструировать собственное здоровье, во-вторых, противоречит естественным потребностям и является патогенным фактором в жизнедеятельности личности. Поэтому долю ответственности за ситуацию, сложившуюся со здоровьем молодежи, берет на себя система образования.

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы «Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений Ульяновской области и рекомендована Министерством образования Ульяновской области в 2011 году.

#### **Цель программы «Обучение культуре здоровья»:**

Сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

#### **Задачи, обеспечивающие достижение цели:**

- формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- обучение ребенка самопознанию;
- обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- обучение здоровому питанию;
- профилактика зависимостей от психоактивных веществ (ПАВ);
- формирование физической культуры личности;
- обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.

Содержание внеурочной деятельности направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Культура здоровья* - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья.

Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний деятельность по сохранению здоровья может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. С этих позиций одной из основных задач школы должно быть воспитание у детей культуры здоровья и безопасного поведения. Для достижения этой цели необходимо, во-первых, помочь детям осознать жизненный приоритет здоровья как одной из важнейших общечеловеческих ценностей и, во-вторых, обучить их здоровому и безопасному поведению в различных ситуациях

### **Программа состоит из семи разделов:**

Здоровье, здоровый образ жизни; обучение самопознанию; межличностное общение; обучение безопасности и профилактика несчастных случаев; формирование физической культуры личности; профилактика ПАВ-зависимостей; обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание. Данные разделы раскрывают три взаимосвязанных компонента здоровья: физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье.

Программа основана на овладении учащимися жизненными умениями и навыками по сохранению и укреплению собственного здоровья. Важным компонентом реализации программы является использование интерактивных методов обучения, которые позволяют создать положительную мотивацию и вызвать интерес к изучаемым материалам.

**К основным методам активного вовлечения учащихся в процесс формирования умений и навыков относятся:** дискуссия, «мозговой штурм», демонстрации и практические действия под руководством учителя, ролевые игры, работа в малых группах, образовательные игры и моделирование ситуаций, изучение отдельных случаев, рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

### **Принципы реализации программы:**

При реализации программы, используются следующие принципы: превентивности (обучение той или иной теме проводится раньше того возраста, на который приходятся риски, способные оказать негативное воздействие на личность); принцип спиралевидного учебного плана (темы программы рассматриваются, постепенно разворачиваясь и усложняясь); принцип гендерного подхода (работа в группах, состоящих из лиц разного пола); принцип системности (необходимо рассматривать вопросы здоровья с биологической, психической и социальной точек зрения).

**Оценка достижений учащихся** может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель.

Содержание внеурочной деятельности направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Культура здоровья* - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья.

Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности.

Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний деятельность по сохранению здоровья может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. С этих позиций одной из основных задач школы должно быть воспитание у детей культуры здоровья и безопасного поведения. Для достижения этой цели необходимо, во-первых, помочь детям осознать жизненный приоритет здоровья как одной из важнейших общечеловеческих ценностей и, во-вторых, обучить их здоровому и безопасному поведению в различных ситуациях.

### Распределение количества часов по разделам

№ п/п	Раздел учебного курса	Количество часов	
		По авторской программе	По рабочей программе
1.	Здоровье, здоровый образ жизни	6	7
2.	Обучение самопознанию	6	6
3.	Межличностное общение	6	6
4.	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	8	9
5.	Формирование физической культуры личности		
6.	Профилактика ПАВ - зависимостей		
7.	Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание	4	5
	Резерв		1
	Итого:	30	34

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на внеурочной деятельности
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в источниках информации, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы в дополнительной литературе, 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)

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение

численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлении.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, УКАЗАНИЕ НА ФОРМУ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№п /п	Тема урока	Количество часов	дата		Электронные образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
			по плану	коррекция		
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>7ч.</b>				
1	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»	1ч	6.09		<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> <a href="http://www.rsr-olymp.ru/">http://www.rsr-olymp.ru/</a>	Диалог.
2-3	Здоровое питание. Режим питания.	2ч	13.09 20.09		<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> <a href="http://www.rsr-olymp.ru/">http://www.rsr-olymp.ru/</a>	Игровая ситуация.
4-5	Двигательный режим. Физическая активность для удовольствия и для тренировки.	2ч	27.09 4.10		<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>	Зарядка
6	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний.	1ч	18.10		<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	Викторина.
7	Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Выбор зубной щётки, пасты.	1ч	25.10		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>	Беседа.

	<b>Обучение самопознанию.</b>	<b>6ч</b>				
8-9	Знание своего тела. Рост и развитие человека	2ч	1.11 8.11		<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	Беседа.
10-11	Осознание и признание себя. Периодизация развития.	2ч	15.11 29.11		<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>	Ролевая игра.
12-13	Самопознание через ощущение, чувство, образ. Моё значение в школе и дома.	2ч	6.12 13.12		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>	Викторина.
	<b>Правила межличностного общения</b>	<b>6ч</b>				
14-15	Дружба. Зачем нужны друзья.	2ч	20.12 27.12		<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	Игровая ситуация
16-17	Общение с одноклассниками. Отказ от нежелательного общения. Конструктивное решение конфликтных ситуаций.	2ч	10.01 17.01		<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	Игровая ситуация.
18	Разговор в обществе	1ч	24.01		<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Ролевая игра
19	Внимание к собеседнику.	1ч	31.01		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>	Игровая ситуация.
	<b>Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев.</b>	<b>9ч</b>				
20-21	Пожарная безопасность. Бытовой и уличный травматизм	2ч	07.02 14.02		<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	Беседа.
22	Порезы, укусы насекомых. Оказание ПМП,	1ч	28.02		<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>	Диалог.
23-24	Один дома. Опасные факторы современного жилища.	2ч	7.03 14.03		<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Ролевая игра.
25-26	Безопасное поведение на улицах и дорогах. Экскурсия «Безопасное поведение на улице»	2ч	21.03 28.03		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>	Экскурсия
27-28	Безопасное поведение на природе.	2ч	4.04 18.04		<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>	Беседа. Ролевая игра.
	<b>Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание.</b>	<b>6ч</b>				
29-30	Половая принадлежность.	2ч	25.04 2.05		<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	Беседа



31-32	Различие между мальчиками и девочками.	2ч	16.05 23.05		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>	Беседа
33	<b>Резерв.</b> Обобщение материала. Защита проекта «Моя семья»	1ч			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>	Защита проекта
34	<b>Резерв</b>	1ч				