

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

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей начальных классов
Руководитель ШМО С.А. /Патяева С.А./
Протокол № 1
от « 28 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
С.А. /Патяева С.А./
« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Вешкаймского лицея
имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ
Орлова А.Ю.
Приказ от 29.08.2023 № 273



Рабочая программа внеурочной деятельности

Название внеурочной деятельности Культура здоровья
Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год
Количество часов по учебному плану всего 34 часа, в неделю 1 час
Направление развития личности спортивно-оздоровительное
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 для 1-2 класса, 2023-2024 уч. г., утверждённая приказом от 29.08.2023 № 272;
- 3.Учебный план на 2023-2024 учебный год (рассмотрен на педагогическом совете протокол №1 от 29.08.2023 , утверждён приказом № 272 от 29.08.2023).
4. Программы «Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова-Ульяновск:УЛГУ,2011

Рабочую программу составил (а) Е.А. / Агафонова Е.А. /
подпись расшифровка подписи

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	Колич ество часов	дата		Электронные образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
			по плану	коррекц ия		
	Здоровье и здоровый образ жизни	7ч.				
1	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни»	1ч	5.09		http://www.edu.ru/ http://www.rsr-olymp.ru/	Диалог.
2-3	Здоровое питание. Режим питания.	2ч	12.09 19.09		http://window.edu.ru http://www.rsr-olymp.ru/	Игровая ситуация.
4-5	Двигательный режим. Физическая активность для удовольствия и для тренировки.	2ч	26.09 3.10		http://fcior.edu.ru/	Зарядка
6	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний.	1ч	17.10		http://www.edu.ru/	Викторина.
7	Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Выбор зубной щётки, пасты.	1ч	24.10		http://school-collection.edu.ru/	Беседа.

	Обучение самопознанию.	6ч				
8-9	Знание своего тела. Рост и развитие человека	2ч	31.10 7.11		http://www.edu.ru/	Беседа.
10-11	Осознание и признание себя. Периодизация развития.	2ч	14.11 28.11		http://fcior.edu.ru/	Ролевая игра.
12-13	Самопознание через ощущение, чувство, образ. Моё значение в школе и дома.	2ч	5.12 12.12		http://school-collection.edu.ru/	Викторина.
	Правила межличностного общения	6ч				
14-15	Дружба. Зачем нужны друзья.	2ч	19.12 26.12		http://www.edu.ru/	Игровая ситуация
16-17	Общение с одноклассниками. Отказ от нежелательного общения. Конструктивное решение конфликтных ситуаций.	2ч	09.01 16.01		http://www.edu.ru/	Игровая ситуация.
18	Разговор в обществе	1ч	23.01		http://window.edu.ru	Ролевая игра
19	Внимание к собеседнику.	1ч	30.01		http://school-collection.edu.ru/	Игровая ситуация.
	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев.	9ч				
20-21	Пожарная безопасность. Бытовой и уличный травматизм	2ч	06.02 13.02		http://www.edu.ru/	Беседа.
22	Порезы, укусы насекомых. Оказание ПМП,	1ч	27.02		http://fcior.edu.ru/	Диалог.
23-24	Один дома. Опасные факторы современного жилища.	2ч	5.03 12.03		http://window.edu.ru	Ролевая игра.
25-26	Безопасное поведение на улицах и дорогах. Экскурсия «Безопасное поведение на улице»	2ч	19.03 26.03		http://school-collection.edu.ru/	Экскурсия
27-28	Безопасное поведение на природе.	2ч	2.04 16.04		http://fcior.edu.ru/	Беседа. Ролевая игра.
	Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание.	6ч				
29-30	Половая принадлежность.	2ч	23.04 30.04		http://www.edu.ru/	Беседа

31-32	Различие между мальчиками и девочками.	2ч	07.05 14.05		http://school-collection.edu.ru/	Беседа
33	Обобщение материала. Защита проекта «Моя семья»	1ч	21.05		http://school-collection.edu.ru/	Защита проекта
34	Резерв	1ч				