


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

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей  
начальных классов

  
Патяева С.А.

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

  
Патяева С.А.  
« 29 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Вешкаймского лицея  
имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ



Орлова А.Ю.  
Приказ от 29.08.2023г. № 273.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

Название внеурочной деятельности: **Культура здоровья.**

Уровень общего образования: начальное

Срок реализации программы, учебный год: **4 год обучения, 2023-2024уч.г.**

Количество часов по учебному плану: **всего 34 часа в год; в неделю 1 час**

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Вид внеурочной деятельности: кружок

Возраст школьников: 10-11 лет, 4 класс

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. №373;
2. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ (3-4 класс), утверждённой приказом от 29.08.2023 № 272;
3. Программа разработана на основе Образовательной программы «Культура здоровья» для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова –Ульяновск, УлГУ, 2011

Рабочую программу составила, должность:

Васина Е.С., учитель начальных классов

подпись

расшифровка подписи

# 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

## Планируемые результаты

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.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов 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:*

**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.

**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.

**Распределение часов по разделам.**

№ п/п	Раздел учебного курса	Количество часов	
		По авторской программе	По рабочей программе

1.	Здоровье, здоровый образ жизни	6	6
2.	Обучение самопознанию	6	6
3.	Межличностное общение	6	6
4.	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	8	8
5.	Формирование физической культуры личности		
6.	Профилактика ПАВ - зависимостей		4
7.	Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание	4	4
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>34</b>

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
	<i>Здоровье, здоровый образ жизни - 6 часов</i>			
1	Понятия «здоровье», здоровый образ жизни. Семья и здоровье	1	1.09	
2	Здоровое питание	1	8.09	
3	Обработка пищевых продуктов перед употреблением.	2	15.09,22.09	
4	Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.			
5	Двигательный режим Значение движения для органов и систем организма.	1	29.09	

<b>6</b>	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний Гигиена труда и отдыха	<b>1</b>	6.10	
<b><i>Обучение самопознанию - 6 часов</i></b>				
<b>7-9</b>	Осознание и признание себя. Уважение к себе. Ответственность за выражение эмоций.	<b>3</b>	20.10,27.10,3.11	
<b>10-12</b>	Самопознание через ощущение, чувство, образ Чувства, эмоции, настроение, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	<b>3</b>	10.11, 17.11,1.12	
<b><i>Правила межличностного общения - 6 часов</i></b>				
<b>13-14</b>	Семейные связи. Правила семейного общения.	<b>2</b>	8.12, 15.12,22.12	
<b>15-16</b>	Права ребенка в семье	<b>2</b>	29.12,12.01	
<b>17-18</b>	Правила групповой деятельности.	<b>2</b>	19.01, 26.01	
<b><i>Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев - 8 часов</i></b>				
<b>19-22</b>	Поведение на пожаре, вызов экстренной помощи,	<b>4</b>	2.02,9.02, 16.02,1.03	
<b>23-26</b>	Стихийные бедствия и катастрофы.	<b>4</b>	15.03,22.03,29.03,5.04	
<b><i>Профилактика ПАВ – зависимостей – 4 часа</i></b>				
<b>27-28</b>	Аспекты курения		19.04, 26.04	

	Вредные привычки. Что находится в сигарете	2		
<b>29-30</b>	Влияние курения на организм человека Как отказаться от курения	2	3.05,10.05	
	<i>Обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание – 4 часа</i>			
<b>31</b>	Изменения при переходе от детства к зрелости	1	17.05	
<b>32</b>	Базовая информация об основах репродукции.	1	24.05	
<b>33-34</b>	Резерв	2		