

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Стемасская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.С. Гришина.

Рассмотрено на ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2023
Руководитель ШМО
Ма /Макова Е.В./

Согласовано с зам. директора по
УВР А /Арефьева О.В. /
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждено директор школы
А.И. Журицына /Журицына А.И. /
Приказ № 1 от 09.09.2023



**Рабочая программа
по организации внеурочной деятельности «Культура здоровья»**

1,3 классы

2021 -2022 учебный год

Учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Арефьева Ольга Владимировна

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Культура здоровья»(спортивно-оздоровительное направление) составлена на основе:

1.Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ф «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федерального Закона от 26мая 2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

4.Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования” (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676)

5.Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования).

6. Примерная программа «Культура здоровья» для учащихся образовательных учреждений (составители:О.Ф Жуков, М.И.Лукьянова Ульяновский Государственный университет)

6. Плана внеурочной деятельности на 2023-2024 у.год. МОУ Стемасской СОШ им.А.С.Гришина.

1. Планируемые результаты.

Предметные :

- формирование понятия, что такое здоровье
- ознакомление со способами сохранения и укрепления собственного здоровья
- формирование представлений об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, полноценного питания.
- оценивание правильности поведения в местах общественного питания, организация питания в течении дня.
- осознание важности двигательного режима как фактора здорового образа жизни.
- умение переключаться на разные виды деятельности во избежание утомления
- умение отличать состояние здоровья от состояния болезни.
- умение осуществлять постейшие физиологические измерения.
- овладение правилами поведения на улице, общение с незнакомыми людьми.
- умение оказывать первую доврачебную помощь при травмах.
- освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.
- о семье, её структуре, обязанностях членов семьи.
- базовую информацию о репродукции человека.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

1. организовывать своё рабочее место под руководством учителя
2. определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя
3. определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.

Познавательные УУД

1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительных источниках
2. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
3. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.
4. подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.

Коммуникативные УУД:

- 1.Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
- 2.Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
- 3.Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здоровья, прощаться, благодарить.
- 4.Слушать и понимать речь других.
- 5.Работать в парах.

Личностные УУД:

- 1.Освоить роли ученика; формирование интереса(мотивации) к учению.
- 2.Оценивать жизненные ситуации и поступки людей с точки зрения общечеловеческих норм.
- 4.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- 5.Ценить и принимать следующие базовые ценности «добро», «терпение», «природа», «семья».
- 6.Формирование основ российской гражданской идентичности, чувств гордости за свою Родину.
- 7.проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- 8.оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях;
- 9.проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

2. Содержание курса

1.Здоровье, здоровый образ жизни (7ч):что такое здоровье, факторы, негативно влияющие на здоровье человека;

Способы сохранения и укрепления собственного здоровья;

-о значении хорошего здоровья для общества и личного благополучия,

-об ответственности за своё собственное здоровье,

-об основных пищевых веществах, значении полноценного питания для здоровья,

-как происходит пищеварение;

-об энергетической ценности питания, физиологических нормах потребления основных продуктов;

-о подборе продуктов питания;

-о традициях приёма пищи в разных странах;

-что такое сбалансированное питание;

- о питании в особых случаях;
- правила поведения в местах общественного питания;
- о двигательном режиме как факторе здорового образа жизни;
- о значении движений для организма;
- об индивидуальной норме физических нагрузок;
- о самоконтроле во время занятий физическими упражнениями;
- об утомлении и переутомлении;
- основные гигиенические правила;
- о способах профилактики инфекционных заболеваний;
- об индивидуальной ответственности за распространение инфекционных заболеваний;
- для чего делают прививки.
- соблюдать правила режима;
- обрабатывать продукты перед употреблением, хранить продукты питания;
- составлять индивидуальное меню с учётом энергетической ценности продуктов;
- организовывать питание в течение дня;
- пользоваться столовыми приборами;
- приготовить элементарные блюда;
- оценивать правильность и сроки хранения продуктов питания;
- опрятно одеваться;
- регулярно выполнять гигиенические процедуры;
- поддерживать в чистоте предметы ежедневного обихода;
- подбирать гигиенические средства ухода за телом и полостью рта;
- использовать стереотип мытья рук перед приёмом пищи;
- использовать пассивную защиту при общении с больным человеком;
- регулярно проходить медицинские осмотры;
- распознавать ситуации, в которых присутствует риск заражения инфекционными заболеваниями;
- подбирать режим дня и следовать ему;

- использовать разнообразные виды двигательной деятельности;
- распознавать признаки утомления;
- переключаться на разные виды деятельности во избежание переутомления;
- противостоять физическим и эмоциональным перегрузкам.

2.Обучение самопознанию 7ч.

- об органах и частях тела, их функциональном предназначении;
- об отличиях состояния здоровья от состояния болезни
- об индивидуальных особенностях строения тела;
- функции основных систем организма;
- о физиологических процессах, происходящих в организме в разные периоды взросления;
- об эмоциях, типах эмоций, выражении чувств;
- сильные стороны самого себя;
- об ответственности за выражение эмоций;
- об унаследованных и приобретённых чертах личности;
- об интересах и способностях личности;
- о самоуважении и самооценке;
- биологические основы поведения;
- о кризисах в период взросления;
- о стрессе и его профилактике.
- осуществлять простейшие физиологические измерения;
- соблюдать адекватный для своего организма физиологический режим труда и отдыха;
- рассказывать о своих телесных ощущениях;
- распознавать основные эмоции у себя и других, объяснять их;
- выражать готовность обратиться за помощью в ситуациях страха и отчаяния;
- имитировать различные эмоциональные проявления;
- контролировать собственное эмоциональное поведение;
- принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения;

-избегать рискованных для здоровья форм поведения.

3.Межличностное общение 7ч.

-общие правила коммуникации, об их применении в соответствующих условиях;

-о ролевых позициях в группе, базовых компонентах общения;

-о конфликтах ситуациях и способах выхода из них;

-правила поведения на улице, при общении с незнакомыми людьми;

-правила семейного общения;

-права ребёнка в семье;

-об отношениях между людьми разного пола;

-о способах реагирования на критику;

О поведенческих рисках для здоровья;

-о способах противостояния негативным влияниям группы;

- о правовых аспектах взаимоотношений между людьми.

-применять навыки межличностной коммуникации;

- соблюдать правила поведения в общественных местах;

-корректно отказываться от нежелательного общения;

-соблюдать социальные нормы поведения в группе;

-различать признаки недружелюбной группы и выходить из неё,

-слушать критику, конструктивно критиковать;

-аргументированно отстаивать свою правоту в различных конфликтных ситуациях;

-противостоять групповому давлению.

4.Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев 8ч.

-об основных ситуациях, в которые обычно попадают дети на дорогах;

-о ситуациях бытового и уличного травматизма, об основных факторах, приводящих к травматизму в быту и на улице;

-правила поведения в различных экстремальных ситуациях;

- способы оказания первой доврачебной помощи при травмах;

-правила поведения в природной среде;

- об ответственности за нарушения правил дорожного движения;
- об административной и юридической ответственности при создании травмоопасной ситуации;
- правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе.
- прогнозировать развитие ситуации на дороге;
- распознавать опасные зоны в помещении, на улице;
- безопасно обращаться с электрическими, газовыми и другими бытовыми приборами;
- оказать первую помощь при травмах;
- критически относиться к поведенческим рискам;
- ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- уметь объяснять младшим детям принципы безопасного поведения.

Профилактика ПАВ – зависимостей

- общую информацию о психоактивных веществ;
- почему люди употребляют ПАВ;
- о канцерогенных веществах, находящихся в сигарете;
- о вреде табачного дыма;
- почему люди начинают и продолжают курить;
- что такое алкоголь и чем опасно его употребление;
- как алкоголь влияет на организм человека;
- о последствиях употребления наркотиков;
- историю распространения ПАВ;
- об ответственности за употребление, хранение и распространение ПАВ;
- о влиянии употреблении ПАВ на потомство;
- как отказаться об употреблении ПАВ.
- избегать ситуаций пассивного курения;
- правильно вести себя, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- сопротивляться групповому давлению с целью принудить к употреблению ПАВ;
- объяснять младшим детям пагубность употребления ПАВ.

5.Обучение навыкам семейной жизни 5ч.

- поло-ролевые различия между мужчинами и женщинами. О постоянстве пола;
- равноправии мужчин и женщин;
- об изменениях, происходящих в организме в процессе развития человека;
- базовую информацию о репродукции человека;
- О рисках, связанных с сексуальным здоровьем человека;
- о семье, её структуре, обязанностях членов семьи;
- об ответственности родителей за воспитание детей;
- о планировании семьи.
- распознавать изменения, происходящие в организме в процессе взросления;
- объяснять роль семьи в жизни человека;
- вести себя в различных семейных ситуациях.

3. Календарно-тематическое планирование занятий.

№	Раздел программы, темы занятия	Содержание 1 класс	Содержание 3 класс	Количество часов
	Здоровье, здоровый образ жизни.			8
	Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».	Что такое здоровье. Отличие здорового человека от больного.	Здоровый образ жизни.	2
	Здоровое питание.	Преставление об основных пищевых веществах, их назначении для здоровья; пищевые источники.	Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи.	2
	Двигательный режим	Потребность в движении	Личное отношение к хорошей физической форме.	2
	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний.	Гигиена тела. Выбор одежды, обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.	Профилактика инфекционных заболеваний. Представление об иммунитете.	2
	Обучение самопознанию			6
	Знание своего тела	Части тела, их функционирование и предназначение. Внутренние органы.	Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам.	3

	Осознание и признание себя.	Я – уникальный. Выражение чувств. Типы эмоций.	Мои сильные стороны. Как эмоции других влияют на нас.	3
	Правила межличностного общения.	Дружба. Зачем нужны друзья. Взаимовлияние людей.	Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.	6
	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.	Безопасное поведение на дорогах Основные ситуации, в которые попадают дети на дорогах. Правила поведения на улице.	Безопасное поведение в экстремальных ситуациях. Поведение в городе, в деревне. Общение с незнакомыми людьми.	9
	Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание.	Половая принадлежность. Права полов. Поло- ролевые различия. Различия между мальчиками и девочками.	Информация о структуре семьи. Потребность и обязанности членов семьи. Отличие семьи от других социальных институтов.	1 класс- 4 3 класс- 6