

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

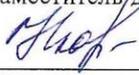
Министерство образования Красноярского края

Управление образования города Ачинска

МБОУ «Средняя школа № 7»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начальных классов

Сидорова И.Ю.
Протокол №1
от "27" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

Немченко Ю.В.
Приказ № 1
от "28" 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

для 4 Б класса на 2024-2025 учебный год

Составитель: Дорофеева Наталья Алексеевна

учитель начальных классов

Ачинск 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Школа здоровья» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями);
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 с изменениями);
- образовательной «Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Уроки здоровья» для младших школьников» под научным руководством Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной и О.Е. Жиренко.

Рабочая программа курса «Школа здоровья» ориентирована на обучающихся 4 класса. Тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю, что составляет 34 учебных часа в год. Рабочая программа рассчитана на 1 учебный год.

Актуальность выбора и перспективность курса определена тем, что программа «Школа здоровья» является научной, комплексной последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему отношений к образу жизни, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

Содержание данной программы позволяет реализовать актуальную задачу современного образования — обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, развитие личностных принципов здорового питания.

Цель программы: раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся); формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Задачи программы:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Результатом освоения программы является наличие компетенций как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. К таким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жизни окружающих людей, способность контролировать свою деятельность, умение вовлекать эмоции в процесс деятельности, готовность и способность обучаться самостоятельно, способность к рефлексии, уверенность в себе, самоконтроль, адаптивность, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения, способность принимать решения, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что говорят, терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих.

Ценностно-смысловые компетенции по здоровьесберегающему направлению — это компетенции в сфере мировоззрения, связанные с ценностными ориентирами младшего школьника по отношению к собственному психическому, нравственному, духовному и физическому здоровью, его способностью видеть и понимать

окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки своей деятельности. Данные компетенции предполагают наличие у младших школьников следующих универсальных учебных действий:

- умения формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к собственному здоровью и сферам деятельности по здоровьесбережению;
- владения способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- умений принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- умения действовать на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- умение выбирать индивидуальную образовательную программу с учетом общих требований и норм.

Учебно-познавательные компетенции по определению А.В. Хуторского – это совокупность компетенций в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотношенной с реальными познаваемыми объектами. В их число входят следующие универсальные учебные действия:

- способности ставить цель и достигать ее, умение пояснять свою цель;
- умение осуществлять планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- умения ставить вопросы к наблюдаемым явлениям, отыскивать их причины, обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме;
- умения ставить и решать познавательные задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- способность создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры и т.д.).

Коммуникативные компетенции - это знание необходимых языков, умения взаимодействовать с людьми, использовать навыки работы в парах и группах, владеть различными социальными ролями в коллективе. Уже к окончанию начальной школы ученик должен уметь представить себя, написать письмо, заполнить анкету, написать заявление, задать вопрос, вести диалог и участвовать в дискуссии, выступать с докладом, защищать проект и т.д. Поэтому важно сформировать у младшего школьника следующие универсальные учебные действия:

- умение взаимодействовать с окружающими людьми и анализировать происходящие события;
- умения задавать вопрос, корректно вести диалог;
- владение разными видами речевой деятельности: монолог, диалог, чтение, письмо;
- умение работать в коллективе;
- умения искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном, многоконфессиональном обществе, основанных на знании истории и традиций различных национальных общностей и социальных групп.

Информационные компетенции – это умения при помощи телевизора, телефона, средств массовой информации, Интернета, видеозаписи самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и использовать ее. Информационные компетенции развивают навыки у младшего школьника, которые относятся к информации, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, в окружающем мире, формируя у обучающегося универсальные учебные действия:

- владение навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, словарями, энциклопедиями, каталогами, Интернетом;
- умения самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать необходимую для решения задач информацию, организовывать, преобразовывать и сохранять ее;
- способность ориентироваться в информационных потоках, уметь выделять главное и необходимое;
- умение осознанно воспринимать сообщения из средств массовой информации;
- умение пользоваться информационными устройствами, такими, как компьютер, телевизор, магнитофон, телефон, факс, принтер и др.;
- умение использовать для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии: аудио- видеозаписи, электронную почту, Интернет

Природоведческие и здоровьесберегающие компетенции – это знакомство с культурой своего народа и народов других стран, краеведением. Также сюда входит приобретение знаний по экологии, применение правил личной гигиены, формирование навыков здорового образа жизни, умение заботиться о собственном здоровье и личной безопасности, владение способами оказания первой медицинской помощи пострадавшим или заболевшим, умение ухаживать за ребенком младшего возраста. У школьников формируются следующие универсальные учебные действия:

- понимание духовно-нравственных основ жизни человека и общечеловеческой культуры;
- понимание культуры, традиций и обычаев своего народа;
- формирование представления о родном крае, его природе, занятиях людей и т.д.;
- владение опытом ориентации и экологической деятельности в природной среде;

- владение эффективными способами организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях;
- умение позитивно относиться к своему здоровью;
- владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- умения применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- владение навыками оказания первой медицинской помощи;
- владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- умение использовать многообразие двигательного опыта в массовых видах соревновательной деятельности и организации активного отдыха и досуга;
- умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Школа здоровья»

4 класс

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 учетом требований ее 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.

Программа включает шесть разделов:

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Раздел «Физическое здоровье»

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Раздел «Основы безопасности»

Раздел «Природа и мы»

Раздел «Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники»

Содержание учебного курса «Школа здоровья»

4 класс (34 часа)

• **Раздел «Основы здорового образа жизни» (8 часов)**

Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Вред табака, алкоголя, наркотиков. Зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Как отказать, не обижая собеседника. Умение принимать решения.

• **Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (10 часов)**

Наше здоровье. Понятие эмоции. Влияние эмоций на здоровье человека. Польза смеха и слез. Влияние чувств на поступки. Состояние стресса. Как справиться со стрессом.

Как помочь сохранить себе здоровье. Последствия поступков. Как найти причины произошедших событий. Ответственное поведение. Каждый имеет право на ошибку.

Мы одна семья. Интересы мальчиков и девочек. Взаимопомощь. Распределение обязанностей в семье. Поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов.

• **Раздел «Основы безопасности» (5 часов)**

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственность. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Что зависит от моего решения. Принимаю решения. Я отвечаю за свое решение.

• **Раздел «Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники» (11 часов)**

К концу 4-го класса учащиеся должны знать:

- что такое здоровье;
- что такое эмоции;
- о значении чистоты и порядка в жизни человека;
- что такое стресс, признаки стресса;
- что такое опасная ситуация и как избежать ее;
- что такое ответственное решение;

Учащиеся должны иметь представление:

- о чувствах и поступках;
- о вредных и полезных привычках;
- о вреде табака, алкоголя, наркотиков;
- о том, что поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов;
- о влиянии эмоций на здоровье человека, о пользе смеха и слез;
- как справиться со стрессом;
- об уголовной ответственности за незаконный оборот, употребление наркотиков и к чему это приводит;

Учащийся должен уметь:

- различать хорошие и плохие поступки;
- различать хорошие и плохие эмоции;
- принимать правильное решение;
- различать вредные и полезные привычки;
- выражать личную позицию и в нужный момент сказать «НЕТ»

Содержание курса «Школа здоровья»

4 класс (34 ч)

Содержание	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы организации занятий
<p>Раздел «Основы здорового образа жизни» (8 часов)</p> <p>Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Вред табака, алкоголя, наркотиков. Зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Как отказать, не обижая собеседника. Умение принимать решения.</p>	<p>- понимать учебную задачу занятия и стремиться ее выполнить;</p> <p>- вступать в учебный диалог;</p> <p>- выполнять задания, предложенные учителем;</p> <p>- обсуждать выступления одноклассников;</p>	<p>- сюжетно-ролевые игры;</p> <p>- чтение по ролям;</p> <p>- рассказ по картинкам;</p> <p>- выполнение самостоятельных заданий;</p> <p>- игры по правилам</p>

	<p>работать в паре: формулировать определение изучаемого понятия; работать с терминологическим словариком; извлекать информацию из дополнительных источников и Интернета; формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии</p>	<p>— конкурсы, викторины; мини-проекты; совместная работа с родителями</p>
<p>Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (10 часов) Наше здоровье. Понятие эмоции. Влияние эмоций на здоровье человека. Польза смеха и слез. Влияние чувств на поступки. Состояние стресса. Как справиться со стрессом. Как помочь сохранить себе здоровье. Последствия поступков. Как найти причины произошедших событий. Ответственное поведение. Каждый имеет право на ошибку. Мы одна семья. Интересы мальчиков и девочек. Взаимопомощь. Распределение обязанностей в семье. Поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов.</p>	<p>понимать учебную задачу занятия и стремиться ее выполнить; вступать в учебный диалог; выполнять задания, предложенные учителем; обсуждать выступления одноклассников; работать в паре: формулировать определение изучаемого понятия; работать с терминологическим словариком; извлекать информацию из дополнительных источников и Интернета; формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии</p>	<p>сюжетно-ролевые игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; выполнение самостоятельных заданий; игры по правилам — конкурсы, викторины; мини-проекты; совместная работа с родителями</p>
<p>Раздел «Основы безопасности» (5 часов) Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственность. Правила поведения с незнакомыми людьми. Что зависит от моего решения. Принимаю решения. Я отвечаю за свое решение.</p>	<p>понимать учебную задачу занятия и стремиться ее выполнить; вступать в учебный диалог; выполнять задания, предложенные учителем; обсуждать выступления одноклассников; работать в паре: формулировать определение изучаемого понятия; работать с терминологическим словариком; извлекать информацию из дополнительных источников и Интернета; формулировать выводы из</p>	<p>сюжетно-ролевые игры; чтение по ролям; рассказ по картинкам; выполнение самостоятельных заданий; игры по правилам — конкурсы, викторины; мини-проекты; совместная работа с родителями</p>

	изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии	
Раздел «Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники» (11 часов)	<ul style="list-style-type: none"> - понимать учебную задачу занятия и стремиться ее выполнить; - вступать в учебный диалог; - выполнять задания, предложенные учителем; - обсуждать выступления одноклассников; - работать в паре: формулировать определение изучаемого понятия; - работать с терминологическим словариком; - извлекать информацию из дополнительных источников и Интернета; - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии 	<ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-ролевые игры; - чтение по ролям; - рассказ по картинкам; - выполнение самостоятельных заданий; - игры по правилам — конкурсы, викторины; - мини-проекты; - совместная работа с родителями

**Тематическое планирование учебного курса «Школа здоровья»
34 часа (1 раз в неделю)**

№	Тема занятия	Кол-во	Дата
---	--------------	--------	------

п/п	(ресурсы занятия)	часов	План	Факт
1	Вводное занятие.	1	06.09	
2	Что такое здоровье	1	13.09	
3	Что такое эмоции	1	20.09	
4	Чувства и поступки	1	27.09	
5	Стресс	1	04.10	
6	Учимся думать и действовать	1	11.10	
7	Учимся находить причину и последствия событий	1	18.10	
8	Умей выбирать	1	25.10	
9	Принимаю решения	1	01.11	
10	Я отвечаю за свое решение	1	08.11	
11	Что мы знаем о курении	1	15.11	
12	Зависимость	1	22.11	
13	Умей сказать «нет»	1	29.11	
14	Как сказать «нет»	1	06.12	
15	Почему вредной привычке ты скажешь нет	1	13.12	
16	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	20.12	
17	Волевое поведение	1	27.12	
18	Алкоголь	1	10.01	
19	Алкоголь – ошибка	1	17.01	
20	Алкоголь – сделай выбор	1	24.01	
21	Наркотик	1	31.01	
22	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1	07.02	
23	Мальчишки и девчонки	1	14.02	
24	Моя семья	1	21.02	
25	Дружба	1	28.02	
26	День здоровья	1	07.03	
27	Умеем ли мы правильно питаться.	1	14.03	
28	Я выбираю кашу.	1	21.03	
29	Чистота и здоровье.	1	04.04	
30	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие).	1	11.04	
31	Чистота и порядок.	1	18.04	
32	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	25.04	
33	КВН «Наше здоровье».	1	16.05	
34	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	23.05	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы) -- М.: ВАКО, 2013г.
2. Печатные пособия
Демонстрационные таблицы, карточки-задания.
3. Технические средства обучения
Компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор, фооапарат
4. Экранно-звуковые пособия
CD и DVD носители

5. Игры и игрушки

Настольные игры и пр.
