

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Администрация Идринского района**

**МКОУ Добромысловская СОШ**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
педагогического совета

**УТВЕРЖДЕНО**

И. О. директора

Бурнакова Э. Б.

Ратахина Н. И.

Протокол №1 от «23»  
августа 2023 г.

Приказ № 01-04-95 от «24»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Урок здоровья»  
для обучающихся 3-4 классов**

**п. Добромысловский, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по курсу внеурочной деятельности «Урок здоровья» составлена на основе требований Федерального государственного образования стандарта начального общего образования.

Программа данного курса внеурочной деятельности реализуется в рамках инвариантного модуля рабочей программы воспитания «Курсы внеурочной деятельности» и направлена на личностное развитие школьников.

Программа предназначена для учащихся 3-4 класса и рассчитана на 34 часа в год (по 1 часу) в неделю, 34 рабочих недели.

Программа данного курса внеурочной деятельности реализуется в рамках инвариантного модуля рабочей программы воспитания «Курсы внеурочной деятельности» и направлена на личностное развитие школьников.

Курс внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» нацелен на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Познай себя (5 часов)**

Твои жизненные ценности. Твое здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

### **Раздел 2. Правила общения (5 часов)**

Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении в каких ситуациях.

### **Раздел 3. Общения и конфликты (8 часов)**

Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации.

Посредничество. Как научиться прощать.

Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

### **Раздел 4. Здоровье и эмоции (4 часа)**

Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

### **Раздел 5. Школа и здоровье (7 часов)**

Зачем человеку нужна школа. Как

научиться учиться. Причины успеха и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания школьных предметов. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

### **Раздел 6. Знаешь, как быть здоровым, - действуй! (3 часа)**

Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья — своего, близких, других людей.

Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым.

### **Раздел 7. Подводя итоги (2 часа)**

Выполнение творческих заданий. Подведение итогов курса.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:

### Личностных результатов:

—готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### Метапредметных результатов:

#### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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).

#### Коммуникативные УУД:

- умение доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### Предметные результаты:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование рабочей программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» для обучающихся 4 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Познай себя	5
2	Правила общения	5
3	Общения и конфликты	8
4	Здоровье и эмоции	4
5	Школа и здоровье	7
6	Знаешь, как быть здоровым, - действуй!	3
7.	Подводя итоги	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п п	Тема	Количество часов	Дата
1.	Твои жизненные ценности.	1	
2.	Ты и твоё здоровье.	1	
3.	От чего зависит твоё здоровье.	1	
4.	Что дается тебе от рождения.	1	
5.	Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1	
6.	Почему важно общаться с другими людьми?	1	
7.	Общение и здоровье.	1	
8.	Основные правила общения с ровесниками, учителями и другими старшими людьми.	1	
9.	Знакомые и не знакомые люди, правила общения.	1	
10	Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях?	1	
11.	Что такое конфликты?	1	
12.	Почему возникают конфликты между людьми?	1	
13.	Кто может стать участником конфликта?	1	
14.	Как найти пути решения конфликтной ситуации?	1	
15.	Посредничество.	1	
15.	Как научиться прощать?	1	
17.	Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс?	1	
18.	Конфликты и здоровье	1	
19.	Твои чувства, эмоции и здоровье.	1	
20.	Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм.	1	
21.	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями?	1	
22.	Как влияют эмоции на общение с людьми? Эмоции и конфликты.	1	
23.	Зачем человеку нужна школа? Как научиться учиться	1	
24.	Причины успехов и неудач на уроках.	1	
25.	Как нужно слушать на уроке. Внимание и память.	1	
26.	Правила познания и школьные предметы.	1	
27.	Как работать с текстом учебника.	1	
28.	Как готовить свой ответ на уроке	1	
29.	Составление планов и опорных конспектов.	1	
30	Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья— своего, близких, других людей.	1	
31.	Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни.	1	
32	Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.	1	
33.	Выполнение творческих заданий.	1	
34.	Подведение итогов курса.	1	

## **Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности учащихся 1–4 классов М.: «Просвещение», 2008.
2. Как быть здоровым. – Волгоград: Учитель, 2006.
3. Фухова Л.А. Лемякина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. – М.: ВАКО, 2004.
4. Узорова О.В., Нефёдова Е.А. Пальчиковая гимнастика. - М., 2003.
5. Обухова Л.А. «Уроки здоровья», Начальная школа, 2002, № 6
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1- 4 классы.-М.: «ВАКО», 2004.
7. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.