

Министерство образования Омской области
казенное общеобразовательное учреждение Омской области
«Средняя школа № 4 (очно-заочная)»

РАССМОТРЕНО на заседании МО
учителей естественно-математического
цикла:
рук. МО Л.Г. Ракитянская
Протокол № 1 от 21.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Л.В. Деревенских
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Т.П. Рыковская
Приказ № 25 от 15.08. 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
кружок «За здоровый образ жизни»
(начальное общее образование,
по очно-заочной и заочной формам обучения)

Составители:
Дорофеева А.Ю., учитель географии

г. Омск

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
3. Основная образовательная программа начального общего образования КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)».
4. План внеурочной деятельности КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)» на 2023/2024 учебный год.
5. Положение «О рабочей программе по внеурочной деятельности казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Средняя школа № 4 (очно-заочная)».

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, способствующей гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающихся.

Задачи:

1. формировать представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
2. обучить основам закалывания, получить информацию о способах формирования собственно здоровья и иммунитета;
3. совершенствовать физические навыки;
4. формировать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни);
5. формировать умение определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его;
6. воспитывать волю, дисциплину, организованность;
7. развивать коммуникативные навыки;
8. формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.

Срок реализации рабочей программы по курсу «За здорового образа жизни» – 4 года.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Курс носит интегрированный характер, обеспечивает преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы «Физическая культура». Курс имеет практическую направленность, которая предполагает формирование понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с природной и социальной средой через различные виды совместной работы и упражнения.

Главным результатом является приобретение практических навыков обучающихся, их умение принимать решение в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Программа обеспечивает непрерывность обучения обучающихся, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях. Реализация программы позволит:

- привить обучающимся знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- сформировать у обучающихся научно основанную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Основной формой организации внеурочной деятельности являются занятия.

При проведении занятий используется деятельностный подход, который способствует накоплению у обучающихся опыта в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни.

Формы занятий:

- беседа;
- игры;
- проблемные ситуации;
- практические упражнения;
- элементы тренинга, «мозгового штурма»;
- совместная деятельность;
- викторины;
- конкурсы.

Виды и формы организации работы на занятии:

- коллективная;
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная работа;
- работа в парах.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Содержание курса внеурочной деятельности «За здоровый образ жизни» реализует спортивно – оздоровительное направление.

В соответствии с Учебным планом КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)» на его изучение отводится:

- 1 класс – 17 ч. в год (0,5 ч. в неделю);
- 2 класс – 17 ч. в год (0,5 ч. в неделю);
- 3 класс – 17 ч. в год (0,5 ч. в неделю);
- 4 класс – 17 ч. в год (0,5 ч. в неделю).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате прохождения программы внеурочной деятельности предполагается достичь следующих результатов:

Обучающиеся будут иметь представления:

- о понятии здоровье и факторах на него влияющих;
- о влиянии природы и окружающего мира на здоровье человека;
- о строении и работе органов и систем организма человека;
- знать о значении соблюдения режима дня, правильного питания,

- о роли физической культуры и спорта, закаливания в укреплении и сохранении здоровья человека, достижении успехов в учебе; о роли и значении личной гигиены в профилактике инфекционных, в том числе простудных заболеваний,
- о важности и правилах ухода за зубами, полостью рта.
- знать основы рационального питания, профилактики нарушений осанки, зрения, получения травм.
- о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака, наркотиков, зависимости от компьютерных игр.
- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни.
- знать эффективные правила общения и уметь их применять в жизни.

- учащиеся научатся называть части тела, системы органов, органы, их функциональное предназначение и работу,
- распознавать признаки утомления, в том числе зрительного и помочь себе его снять.
- составить свой режим дня, комплекс утренней гимнастики, самоподготовки.
- иметь знания о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака, наркотиков, зависимости от компьютерных игр.
- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни.

Обучающийся будет иметь опыт:

- соблюдения режима дня, гигиенических требований при приеме пищи, выполнении домашних заданий, работе за компьютером, прогулках, подготовке ко сну.
- отказа от предложения попробовать покурить, попробовать алкогольный напиток, наркотик
- правильного поведения во время болезни. Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами.

Личностные результаты, которые включают :

- внутреннюю позицию на уровне положительного заинтересованного отношения ко всему, что касается обучения здоровому образу жизни: к информации учителя, его рекомендациям и требованиям по соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, на уровне принятия образа «хорошего ученика – опрятного и аккуратного»;
- понимание и принятие причин успеха в учебной деятельности, связанных с крепким здоровьем;
- сформированное уважительное отношение к занятиям физической культурой, спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни, а также к людям, имеющим ограниченные возможности здоровья и находящимся в состоянии болезни;
- развитую личную ответственность за непричинение своим поведением, поступками вреда своему здоровью и здоровью окружающих людей,
- развитую способность понять, объяснить, выразить и описывать словесно свои чувства и эмоции, а также чувства, эмоции и причины поступков других людей, сопереживать им.
- сформированность ценностного отношения к жизни и здоровью.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий.

1. Регулятивные учебные действия:

- регулировать свое настроение, эмоции,
- распределять время на выполнение учебных заданий и отдых,

- ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения;
- избегать опасных ситуаций,
- корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки,
- обращаться за помощью.

2.Познавательные учебные действия:

- осуществлять поиск выборочной информации о здоровье и о себе самом,
- строить сообщения в устной и письменной, артистической формах,
- проводить сравнения (например, какие продукты питания полезны, а какие нет),
- строить логические рассуждения в форме простых суждений об объекте, его строении, свойствах, полезности и неполезности для здоровья.

3.Коммуникативные умения:

- выслушивать других, не перебивать, уважать чужое мнение, строить диалог,
- аргументировать свои суждения,
- задавать вопросы
- работать в паре, группе,
- ставить себя на место своего оппонента,
- обращаться за помощью к другим людям,
- понять, учитывать эмоции и чувства, причины поступков других людей.

Содержание курса внеурочной деятельности

В ходе реализации содержания программы обучающиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Программа включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых может оказаться ребёнок дома, на улице, в школе, в природных условиях.

1 класс

На первом году обучения учащиеся узнают, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; учатся правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе,обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретическихзанятиях, но и в играх.

Дружим с водой

Тема 1 Значение воды. Беседа о роли воды. Повторение правил о роли воды. Творческая работа.

Забота об органах чувств

Тема 2 Глаза – главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Значение воздуха. Беседа о роли кислорода.

Тема 3 Чтобы уши слышали. Проведение опытов. Правил сохранения слуха.

Береги зубы с молодю!

Тема 4 Почему болят зубы. Правила ухода за зубами. Чтобы зубы были здоровыми. Беседа о пище.

Тема 5 Как сохранить улыбку красивой? Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».

Уход за руками и ногами.

Тема 6 «Рабочие инструменты» человека. Подвижные игры.

Забота о коже.

Тема 7 Зачем человеку кожа. Правила ухода за кожей. Надёжная защита организма. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы.

Тема 8 Если кожа повреждена. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Как следует питаться.

Тема 9 Питание – необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Работа по таблице «Органы пищеварения». Здоровая пища для всей семьи. Золотые правила питания.

Здоровый сон.

Тема 10 Сон – лучшее лекарство. Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Настроение и его значение для человека.

Тема 11 Взаимодействие со сверстниками. Подвижные игры и их значение. Знаешь ли ты правила здорового образа жизни.

Вредные привычки

Тема 12 Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек». Анализ ситуации.

Опора тела человека.

Тема 13 Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина! Правила для поддержания правильной осанки.

Правила закаливания

Тема 14 Если хочешь быть здоров. Правила закаливания.

Безопасность на воде

Тема 15 Правила безопасности на воде. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Подвижные игры

Тема 16 Подвижные игры. Весёлые старты. Командные соревнования.

Тема 17 Повторение правил здоровья.

2 класс

На втором году обучения учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

Причины заболеваний

Тема 1 Почему мы болеем. Разные причины болезней. Повторение девиза «Уроков здоровья». Признаки некоторых болезней.

Тема 2 Кто и как предохраняет нас от болезней. Как ваше здоровье? Организм - сам себе помощник. Повторение причин болезни. Режим дня. Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 3 Кто нас лечит. Здоровый образ жизни. Повторение правил.

Тема 4 Прививки от болезней. Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. Инфекции и болезни.

Тема 5 Что нужно знать о лекарствах. Прививки от болезней.

Правила безопасного поведения в различных ситуациях

Тема 6-7 Как избежать отравлений. Лекарственные отравления. Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?». Пищевые отравления. Повторение признаков лекарственного отравления.

Тема 8-9 Безопасность при любой погоде. Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Признаки солнечного ожога. Повторение правил. Правила поведения при грозе.

Тема 10-11 Правила безопасного поведения в доме, на улице в транспорте. Опасности в нашем доме. Правила поведения на улице. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 12 Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг. Когда опасность рядом. Правила обращения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда. Повторение правил поведения на воде. Правила поведения при пожаре в доме.

Тема 13 Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Первая помощь пострадавшему. Как уберечься

от порезов, ушибов, переломов. Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).

Тема 14 Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Признаки аллергии. Помоги себе сам. Предосторожности при обращении с животными. Про собак и кошек. Беседа о домашних животных. Правила обращения с животными.

Правила оказания первой медицинской помощи.

Тема 15 Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Признаки отравления ядовитыми веществами. Первая помощь при отравлениях. Отравление угарным газом.

Тема 16 Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Помочь себе при тепловом ударе. Признаки теплового удара. Признаки обморожения. Первая помощь при травмах. Растяжения и вывихи. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Переломы. Виды переломов. Знакомство с правилами.

Тема 17 Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело. Первая помощь при укусах насекомых, змей. Если укусила змея. Первая помощь при укусе змеи. Сегодняшние заботы медицины. Я здоровье берегу. Беседа о неизлечимых болезнях века.

3 класс

В третьем классе знакомятся с организмом человека, воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; учатся правильно организовывать свой досуг.

Организм человека

Тема 1-9 Организм человека. Беседа по теме «Организм, строение человека». Основные внутренние органы. Сердце и лёгкие. Их работа, значение в организме. Что вредно и что полезно для сердца и лёгких (спорт, курение). Желудок. Значение питания для растущего организма. Вредные и полезные для здоровья продукты. Рот: губы, язык, зубы. Различение зубов в зависимости от назначения. Уход за зубами. Значение чистоты зубов. Как правильно чистить зубы. Предметы ухода за зубами. Полезные и вредные для зубов продукты. Глаза, их назначение, гигиена зрения (как правильно читать, смотреть телевизор). Уши, их назначение. Как беречь уши, чтобы сохранить слух. Руки, уход за руками. Гигиена рук, значение чистоты рук в предупреждении некоторых заболеваний.

Тема 10. Боль.

Организация досуга.

Тема 11 Умей организовать свой досуг.

Тема 12 Что такое дружба.

Тема 13 Кто может считаться настоящим другом.

Помоги ближнему.

Тема 14 Как доставить родителям радость.

Тема 15 Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Беседа по теме.

В стране здоровья!

Тема 16 Огонек здоровья.

Тема 17 Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье.

4 класс

Учащиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенности, бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки. Учатся заботиться о себе и своей семье.

Наше здоровье.

Тема 1 Что такое здоровье?

Учимся управлять эмоциями и принимать решение.

Тема 2 Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Анализ сказки. Принимаю решение. Психологический тренинг.

Тема 3 Я отвечаю за своё решение.

Вредные привычки.

Тема 4 Что мы знаем о курении. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Анализ ситуации игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

Тема 5 Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Работа с деревом решений.

Тема 6 Волевое поведение. Психологический тренинг. Алкоголь. Встреча с медработником.

Тема 7 Алкоголь – ошибка. Это полезно помнить! Психологический тренинг. Алкоголь – сделай выбор.

Тема 8 Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения. Повторение правил.

Мы – одна семья.

Тема 9 Моя семья.

Тема 10 Дружба.

Тема 11 День здоровья.

Здоровое питание.

Тема 12 Умеем ли мы правильно питаться?

Чистота и здоровье.

Тема 13 Чистота и здоровье.

Тема 14 Чистота и порядок.

Тема 15 Будем делать хорошо и не будем плохо.

Тема 16 Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

Тема 17 Будем здоровы.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс для очно-заочной и заочной формы обучения**

№ п\п	Наименование раздела и темы занятия	Дата проведения
	Дружим с водой (1 ч)	
1.	Значение воды	
	Забота об органах чувств (2 ч)	
2.	Глаза-главные помощники человека	
3.	Чтобы уши слышали	
	Береги зубы с молодю! (2 ч)	
4.	Чтобы зубы были здоровыми	
5.	Как сохранить улыбку красивой	
	Уход за руками и ногами (1 ч)	
6.	«Рабочие инструменты» человека	
	Забота о коже (1 ч)	
7.	Зачем человеку кожа. Надежная защита организма	
8.	Если кожа повреждена	
	Как следует питаться (1 ч)	
9.	Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи	
	Здоровый сон (2 ч)	
10.	Сон- лучшее лекарство	
11.	Взаимодействие со сверстниками	
	Вредные привычки (1 ч)	
12.	Вредные привычки	
	Опора тела человека (1 ч)	
13.	Скелет – наша опора	
	Правила закаливания (1 ч)	
14.	Если хочешь быть здоров. Правила закаливания	
	Безопасность на воде (1 ч)	
15.	Правила безопасности на воде	
	Подвижные игры	
16.	Подвижные игры	
17.	Правила здоровья	
	Итого: 17 ч	

**Календарно-тематическое планирование
2 класс для очно-заочной и заочной формы обучения**

№ п\п	Наименование раздела и темы занятия	Дата проведения
	Причины заболеваний (5 ч)	
1	Почему мы болеем	
2	Инфекционные заболевания	
3	Профилактика гриппа и ОРВИ	
4	Прививки от болезней	
5	Что нужно знать о лекарствах	
	Правила безопасного поведения в различных ситуациях (9 ч)	
6	Чем можно отравиться?	
7	Как избежать отравлений	
8	Безопасность при любой погоде. Правила поведения во время грозы	
9	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	
10	Правила безопасного поведения на воде	
11	Правила обращения с огнем	
12	Как уберечься от поражения электрическим током	
13	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	
14	Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными	
	Правила оказания первой медицинской помощи (3 ч)	
15	Правила оказания первой медицинской помощи	
16	Правила оказания первой медицинской помощи	
17	Правила оказания первой медицинской помощи	
	Итого: 17 ч.	

**Календарно-тематическое планирование
3 класс для очно-заочной и заочной формы обучения**

№ п/п	Наименование раздела и темы занятия	Дата проведения
Организм человека (10 ч)		
1	Организм, строение тела человека	
2	Сердце и легкие. Их работа, значение в организме.	
3	Зачем нужен желудок.	
4	Рот: губы, зубы, язык	
5	Болезни зубов и десен	
6	Уход за зубами	
7	Полезные и вредные продукты для зубов	
8	Глаза, их значение и гигиена.	
9	Уши, их назначение. Как сохранить слух. Руки. Уход за руками	
10	Откуда берется боль.	
Организация досуга (3 ч)		
11	Умей организовать свой досуг	
12	Что такое дружба	
13	Кто может считаться настоящим другом	
Помощь ближнему (2 ч)		
14	Как доставить родителям радость	
15	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	
В стране здоровья! (2 ч)		
16	Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья	
17	Культура здорового образа жизни	
Итого: 17 ч		

**Календарно-тематическое планирование
4 класс для очно-заочной и заочной формы обучения**

№ п\п	Наименование разделов и тем занятия	Дата проведения
	Наше здоровье (1 ч)	
1	Что такое здоровье?	
	Учимся управлять эмоциями и принимать решение (3 ч)	
2	Учимся управлять эмоциями и принимать решение	
3	Учимся управлять эмоциями и принимать решение	
	Вредные привычки (5 ч)	
4	Вредные привычки	
5	Вредные привычки	
6	Вредные привычки	
7	Вредные привычки	
8	Вредные привычки	
	Мы – одна семья (3 ч)	
9	Моя семья	
10	Дружба	
11	День здоровья	
	Здоровое питание (1 ч)	
12	Умеем ли мы правильно питаться?	
	Чистота и здоровье (5 ч)	
13	Чистота и здоровье	
14	Чистота и порядок	
15	Будем делать хорошо и не будем плохо.	
16	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	
17	Будем здоровы	
	Итого: 17 ч	

Литература:

1. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми. М: ТЦ Сфера, 2014.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: ВАКО, 2017.
3. Пармузин Ю.П. Живая география. М: Просвещение, 2009.
4. Демонстрационный материал (картинки предметные, таблицы) в соответствии с основными темами программы обучения.
5. Дубягин Ю. П., Богачева О.П. Школа выживания. 56 способов защитить ребенка от преступления. М: Пихта, 2011.
6. Игуменова Д. Б. Иванников И.Г. «Чтобы не было беды: об огне и пожаре. М: Стройиздат, 2014