

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья»

1 класс

Аннотация

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 года);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ № 35;
- Учебный план МБОУ СШ №35;
- Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №35

Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» О.М. Жуков, М.И. Лукьянова.
Методическое пособие: О.М. Жуков, М.И. Лукьянова. Культура здоровья. -Ульяновск: УлГУ, 2012.

Цели изучения курса внеурочной деятельности:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Формирование:

-представлений 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;

- навыков конструктивного общения;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

При реализации программы курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» допускается интеграция форм обучения: очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. При необходимости возможен полный переход на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий. (Инфоурок, Учи.ру, Zoom)

Данная программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- 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 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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 проявлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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; половое воспитание; обучение навыкам семейной жизни.

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 (кейс-стади), рассказывание историй, дебаты, проектный метод, аудио - визуальные методы подачи материала.

Формы организации образовательного процесса

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Праздники.

Игры.

Викторины.

Беседы.

Конкурсы.

Презентации.

Система отслеживания результатов работы по программе

может быть осуществлена: в начале процесса обучения (предварительная оценка); во время учебного процесса (текущая оценка); по окончании изучения определенного раздела программы (этапная оценка); в конце процесса обучения (итоговая оценка).

Оценивать достижения учащихся могут: сам ученик (самооценка); товарищи в классе; учитель; эксперты

Подведением итогов реализации программы ««Культура здоровья »» может быть: проект, который может выполняться индивидуально и группой учащихся; отчет о работе может быть представлен рефератом

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теоретических	Практических	Всего
Здоровье, здоровый образ жизни		4	2	6
1.	Понятия «здоровье», здоровый образ жизни»	1		1
2.	Здоровое питание	1	1	2
3.	Двигательный режим	1	1	2
4.	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний	1		1

Обучение самопознанию		3	3	6
1.	Знание своего тела	1	1	2
2.	Осознание и признание себя	1	1	2
3.	Самопознание через ощущение, чувство, образ	1	1	2
Межличностное общение		3	4	7
1.	Дружба.	1	1	2
2.	Зачем нужны друзья. Мой друг.	1	1	2
3.	Взаимовлияние людей	1	2	3
Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев		5	5	10
1.	Безопасное поведение на дорогах.	2	2	4
2.	Поведение на пожаре	1	1	2
3.	Безопасное поведение на улице.	1	1	2
4.	Опасные факторы современного жилища	1	1	2
Обучение навыкам семейной жизни, Половое воспитание		3	1	4
1.	Половая принадлежность .	1		1
2.	Различия между мальчиками и девочками.	1		1
3.	Семья.	1	1	2
ИТОГО		18	15	33

2 класса.

Аннотация

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 года);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ № 35;
- Учебный план МБОУ СШ №35;
- Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №35
- Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова («Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ») - М.: Планета, 2015.

Цели изучения курса внеурочной деятельности:

Целью курса «Культура здоровья» в начальных классах является формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

- обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма

Данная программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

При реализации программы «Культура здоровья» по необходимости допускается интеграция форм обучения: очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий или переход на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий. (Сферум.)

1. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

1.1. Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

1.2. Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Культура здоровья» является формирование следующих *универсальных учебных действий (УУД)*:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение 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.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учителя ориентированные на линии развития средствами предмета.

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)

1.3. 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.

1.4. Оздоровительные результаты

- 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 проявлениях.

2. Содержание программы внеурочной деятельности

2 класс

Формы и виды занятий:

- Круглые столы, диспуты, поисковые и научные исследования, проекты.
- Творческая деятельность (составление мини-проектов).
- Игры, квесты, викторины

№	Тема	Теория	Практика	Ауди-торные	Внеауди-торные
Раздел 1. Введение (2ч)		1	1	1	1
5.	Доктора природы.	1	-	1	-
6.	Экскурсия «По стране Спортландия»	-	1	-	1
Раздел 2. Подвижные игры (4 ч.)		-	4	2	2
4.	В гостях у доктора Свежий Воздух. Русская игра «Горелки». Разучивание игр для организации перемен.	-	1	-	1
5.	Мордовская игра «Котёл». Разучивание игр для организации перемен.	-	1	1	-
6.	Спортивные игры и эстафеты. Разучивание игр для организации перемен.	-	1	-	1
7.	Попрыгать, поиграть. Разучивание игр для организации перемен.	-	1	1	-
Раздел 3. Азбука здоровья. (7 ч.)		4	3	7	-
4.	Моё здоровье.	1	-	1	-
5.	Зрение – это сила.	1	-	1	-
6.	Болезни глаз. Как их предупредить.	-	1	1	-
7.	Слух - большая ценность для человека.	1	-	1	-
8.	Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса.	-	1	1	-
9.	Осанка – это красиво	1	-	1	-
10.	Гигиена позвоночника. Сколиоз	-	1	1	-

Раздел 4. Советы Айболита. (8 ч.)		5	3	8	-
5.	Здоровье и домашние задания.	-	1	1	-
6.	Моё настроение.	1	-	1	-
7.	Мир эмоций и чувств.	1	-	1	-
8.	Вредные привычки и борьба с ними.	1	-	1	-
9.	Иммунитет.	1	-	1	-
10.	Как защитить себя от болезни.	-	1	1	-
11.	Движение - это жизнь.	-	1	1	-
12.	Что нужно знать о лекарствах?	1	-	1	-
Раздел 5. Питание и здоровье (5ч.)		3	2	5	-
4.	Знакомство с доктором Здоровая Пища. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		1	-
5.	Культура питания. Этикет.	1		1	-
6.	Режим питания.		1	1	-
7.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1		1	-
8.	Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний - викторина)		1	1	-
Раздел 6. Моё здоровье в моих руках (6 ч.)		3	3	6	-
1.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	-	1	-
2.	Гигиена тела и души.	-	1	1	-
3.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	-	1	1	-
4.	Сон и его значение для здоровья человека.	1		1	-
5.	Как защитить себя от болезни.	-	1	1	-
6.	Профилактика детского травматизма.	1		1	-
Раздел 7. Подведём итоги (2ч.)		1	1	1	1
1.	Итоговое занятие «Как хорошо здоровым быть!» Я и опасности, которые меня подстерегают.	-	1	-	1
			-		-
	ИТОГО	16	17	29	4

3 класс

Аннотация

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 года);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ № 35;
- Учебный план МБОУ СШ №35;
- Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №35
- Программа внеурочной деятельности «Культура здоровья» О.М. Жуков, М.И.Лукьянова. Методическое пособие: О.М. Жуков, М.И.Лукьянова. Культура здоровья. -Ульяновск: УлГУ, 2012.

Цели изучения курса внеурочной деятельности:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

При реализации программы курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» допускается интеграция форм обучения: очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. При необходимости возможен полный переход на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.(Инфоурок, Учи.ру, Zoom)

Данная программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1.Личностные универсальные учебные действия :

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

1.2 Метапредметные универсальные учебные действия

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- 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).
- 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).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.
- 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).

1.3. Предметные универсальные учебные действия

- 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 течение 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Здоровье, здоровый образ жизни (7 ч)

Здоровый образ жизни. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в разных странах. Личное отношение к хорошей физической форме.

Профилактика инфекционных заболеваний. Представление об иммунитете.

Раздел 2. Обучение самопознанию(6 ч)

Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам. Мои сильные стороны. Как эмоции других влияют на нас. Мое значение в школе и дома.

Способы выражения чувств.

Раздел 3. Межличностное общение (6 ч)

Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Конструктивное решение конфликтных ситуаций.

Раздел 4. Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев (11 ч)

Безопасное поведение в экстремальных ситуациях. Общение с незнакомыми людьми. Поведение в городе, деревне. Безопасное поведение на улице. Опасные факторы современного жилища

Раздел 5. Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание (3 ч)

Информация о структуре семьи. Потребности и обязанности членов семьи. Отличия семьи от других социальных институтов

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Теория	Практика	Ауди-торные	Внеауди-торные
Раздел 1. Здоровье, здоровый образ жизни (7 ч)		4	3	7	-
1.	Здоровый образ жизни.	1	-	1	-
2.	Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в	1	1	2	-

	разных странах.				
3.	Личное отношение к хорошей физической форме.	1	1	2	-
4.	Профилактика инфекционных заболеваний. Представление об иммунитете.	1	1	2	-
Раздел 2. Обучение самопознанию(6 ч)		3	3	6	-
1.	Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам.	1	1	2	-
2.	Мои сильные стороны. Как эмоции других влияют на нас.	1	1	2	-
3.	Мое значение в школе и дома. Способы выражения чувств	1	1	2	-
Раздел 3. Межличностное общение (6 ч)		3	3	6	-
1.	Поведение на улице и в общественных местах.	1	1	2	-
2.	Правила поведения с незнакомыми людьми.	1	1	2	-
3.	Конструктивное решение конфликтных ситуаций	1	1	2	-
Раздел 4. Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев (11 ч)		5	6	11	-
1.	Безопасное поведение в экстремальных ситуациях.	2	2	4	-
2.	Общение с незнакомыми людьми.	1	1	2	-
3.	Поведение в городе, деревне. Безопасное поведение на улице.	1	2	3	-
4.	Опасные факторы современного жилища	1	1	2	-
Раздел 5. Обучение навыкам семейной жизни, Половое воспитание (4 ч)		2	2	4	-
1.	Информация о структуре семьи.	-	1	1	-
2.	Потребности и обязанности членов семьи.	1		1	-
3.	Отличия семьи от других социальных институтов.	1	-	1	-
ИТОГО		18	16	33	-

4 класс

Аннотация

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 года);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ № 35;

- Учебный план МБОУ СШ №35;
- Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №35
- Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова («Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ») - М.: Планета, 2015.

Цели изучения курса внеурочной деятельности:

формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников с учётом нивелирования школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Данная программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

При реализации программы курса внеурочной деятельности «Культура здоровья» допускается интеграция форм обучения: очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. При необходимости возможен полный переход на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий.

IV. Планируемые результаты внеурочной деятельности

1.1 Личностные универсальные учебные действия

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

1.2 Метапредметные универсальные учебные действия

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- 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).

1.3. Предметные универсальные учебные действия

- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

V. Содержание программы внеурочной деятельности

Раздел 1. Введение (2 ч)

Факторы и группы здоровья. Анализ изменения основных антропометрических показателей за летний период. Как изменяется пульс у человека в разном состоянии.

Формы и виды занятий: игра; викторина, работа в группах.

Раздел 2. Я учусь творить свое здоровье (22 ч)

Режим дня. Организация учебного труда: правила приготовления домашнего задания. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Отдых. Гигиена физического труда: правила безопасности во время трудовой деятельности. Работоспособность и ее поддержание. Опорно-двигательная система. Подвижные игры в разные времена года. Физкультминутки, физическая зарядка, туризм как формы двигательной активности. Плоскостопие. Отчего оно возникает. Упражнение по профилактике плоскостопия. Анализ осанки обучающихся, причины, ее изменения. Глаза. Дефект зрения: близорукость и дальнозоркость. Гимнастика для глаз. Мое дыхание. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. Профилактика гриппа и воздушно-капельных инфекций. Закаливание организма. Мое питание. Рацион и режим питания. Определение калорийности пищи. Профилактика заболеваний пищеварительной системы (гельминтозы, гастрит, язвенная болезнь). Кишечные инфекции. Зубы. Какие продукты способствуют образованию кариеса. Роль фтора в профилактике кариеса. Правила гигиены полости рта. Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Роль почек. Кожа. Роль кожи в защите организма от окружающей среды. Гигиена кожи: кожные образования (волосы и ногти). Родимые пятна, угри. Практическая работа. Составление индивидуального комплекса закаливающих упражнений (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры). Виды массажных приемов.

Формы и виды занятий: игра; викторина, мастер-класс, проектная деятельность; лекция.

Раздел 3. Экология и здоровье (2 ч)

Температура и влажность воздуха в помещении. Значение проветривания и влажной уборки. Погода и здоровье человека.

Формы и виды занятий: игра; проектная деятельность.

Раздел 4. Здоровый образ жизни (3 ч)

Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Предупреждение наркомании и токсикомании. Тренинг: как сказать «нет».

Формы и виды занятий: игра; викторина, мастер-класс, проектная деятельность; лекция.

Раздел 5. Профилактика табакокурения (3 ч)

Видеолекция о курении «Табачная зависимость». Игра «Суд над сигаретой». Сочинение по выбору: а) Сказка о вреде курения. б) Мир без табачного дыма. Итоговая конференция.

Формы и виды занятий: игра; викторина, мастер-класс, проектная деятельность; лекция.

VI. Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Теория	Практика	Ауди-торные	Внеаудиторные
Раздел 1. Введение (2 ч)					
1.	Введение. Факторы и группы здоровья.	1	-		
2.	Как изменяется пульс у человека в разном состоянии.		1		
Раздел 2. Я учусь творить свое здоровье (22 ч)					
3.	Режим дня	1	2		
4.	Опорно-двигательный аппарат	1	3		
5.	Зрение	1	2		

6.	Дыхание	1	2		
7.	Пищеварительная система. Питание.	1	2		
8.	Жидкость в организме	1	2		
9.	Кожа	1	2		
Раздел 3. Экология и здоровье (2 ч)					
10.	Погода и здоровье человека	1	1		
Раздел 4. Здоровый образ жизни (3 ч)					
11.	Профилактика вредных привычек	1	2		
Раздел 5. Профилактика табакокурения (5 ч)					
12.	Видеолекция о курении «Табачная зависимость». Игра «Суд над сигаретой».	-	1		
13.	Сочинение по выбору: а) Сказка о вреде курения. б) Мир без табачного дыма.	-	2		
14.	Итоговая конференция	-	2		
Итого: 32 часа		10	24		