

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«2№-а гимназия» Воркута карса Муниципальной велодан учреждение
169906, г. Воркута, ул. Ленина, 36Б
тел./факс (82151) 3-16-09 e-mail: gimnazia2.vkt@gmail.com

Рассмотрена
на заседании методической кафедры
учителей начальных классов
протокол № 1 от 31.08.2016г.

Утверждена
приказом директора
№ 526 от 31.08.2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»**

уровень начального общего образования
срок реализации программы - 4 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального
общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы
начального общего образования
(в действующей редакции)

Составитель
Горбачева Полина Анатольевна,
учитель начальных классов

ВОРКУТА
2016

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в действующей редакции);

на основе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, учебного плана внеурочной деятельности МОУ «Гимназия № 2» г. Воркуты, действующих санитарно – эпидемиологических правил и нормативов;

с учетом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, авторской программы Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Москва: ВАКО, 2013.

Основными целями обучения на уровне начального общего образования по курсу внеурочной деятельности «Уроки здоровья» являются следующие **цели**:

1. ознакомление с началами естественных и социально-гуманитарных наук в их единстве и взаимосвязях, что даст учащимся ключ (метод) к осмыслению личного опыта, позволит сделать восприятие явлений окружающего мира более понятными, знакомыми и предсказуемыми, определить свое место в ближайшем окружении;

2. освоение социальной роли обучающегося, для которой характерно развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3. овладение основами правила здорового образа жизни;

4. понимание значение занятий для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;

5. овладение профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;

6. овладение простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

7. привитие элементарных гигиенических навыков.

Программа предусматривает межпредметные связи с окружающим миром, физической культурой.

Программа рассчитана на 4 года. В учебном плане муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №2» г. Воркуты курс внеурочной деятельности «Уроки здоровья» на уровне начального общего образования в общем объеме составляет 135 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Количество часов в год в 1 классе – 33, во 2 – 4 классах – 34.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
<p>приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями (в урочной форме деятельности) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.</p>	<p>получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательной организации, т.е. в защищённой среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).</p>	<p>получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения. Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) гражданином, социальным деятелем, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательной организации, в открытой общественной среде.</p>

Личностные результаты

Личностные универсальные учебные действия	
У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
<p>– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;</p> <p>– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> <p>– учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</p>	<p>– <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i></p> <p>– <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i></p>

<ul style="list-style-type: none"> – ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; – способность к оценке своей учебной деятельности; – основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; – ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; – развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; – установка на здоровый образ жизни; – основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровья сберегающего поведения; – чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i> – <i>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;</i> – <i>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</i> – <i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</i> – <i>морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</i> – <i>установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;</i> – <i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;</i> – <i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.</i>
--	---

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i> – <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> – <i>проявлять познавательную</i>

<p>поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <ul style="list-style-type: none"> – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках. 	<p><i>инициативу в учебном сотрудничестве;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> – <i>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i> – <i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i>
<p>Познавательные универсальные учебные действия</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; – осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; – использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач; – основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – осуществлять синтез как составление целого из частей; 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</i> – <i>записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</i> – <i>создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</i> – <i>осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</i> – <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i> – <i>осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</i> – <i>осуществлять сравнение, сериацию и классификацию,</i>

<ul style="list-style-type: none"> – проводить сравнение, сериацию и классификацию позаданным критериям; – устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; – обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приёмов решения задач. 	<p><i>самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</i></p> <p><i>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</i></p> <p><i>– произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.</i></p>
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего 	<ul style="list-style-type: none"> <i>– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> <i>– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> <i>– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> <i>– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> <i>– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i> <i>– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> <i>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i> <i>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i>

<p>действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</p>	<p>– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</p>
---	---

Предметные результаты

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>– понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.</p> <p>– использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии) и детскую литературу о человеке и обществе с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, для создания собственных устных или письменных высказываний.</p> <p>– ориентироваться в понятии «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья.</p>	<p>– пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;</p> <p>– выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях;</p> <p>– проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила, в том числе правила общения со взрослыми и сверстниками в официальной обстановке; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде;</p> <p>– определять общую цель в совместной деятельности и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
Самопознание (27 ч)		
Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.	Практические занятия. Групповая и парная работа.	Познавательная, развивающая, игровая.
Гигиена тела (3 ч)		
Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.	Практические занятия. Работа в группах, парах.	Познавательная, развивающая, игровая.
Бытовой и уличный травматизм (3 ч)		
Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.	Практические занятия. Работа в группах, парах.	Познавательная, развивающая, игровая, исследовательская.

2 класс

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
Самопознание (17 ч)		
Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.	Практические занятия. Групповая и парная работа.	Познавательная, развивающая, игровая.
Профилактика инфекционных заболеваний (2 ч)		
Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.	Практические занятия. Работа в группах, парах.	Познавательная, развивающая, игровая, исследовательская.
Бытовой и уличный травматизм (15 ч)		
Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с	Практические занятия. Работа в группах, парах.	Познавательная, развивающая, игровая, исследовательская.

острыми предметами. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.		
--	--	--

3 класс

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
Самопознание (32)		
Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Родственные связи - семья.	Практические занятия. Групповая и парная работа.	Познавательная, развивающая, игровая.
Гигиена тела (2 ч)		
Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.	Практические занятия. Работа в группах, парах.	Познавательная, развивающая, игровая.

4 класс

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
Самопознание (7 ч)		
Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.	Практические занятия. Групповая и парная работа.	Познавательная, развивающая, игровая.
Профилактика инфекционных заболеваний (27 ч)		
Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.- Представление об активной защите - иммунитете.	Практические занятия. Работа в группах, парах.	Познавательная, развивающая, игровая, исследовательская.

Тематическое планирование по классам

1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1		1
3	Уход за ушами	1		1
4	Уход за зубами	3	1	2
5	Уход за руками и ногами	1		1
6	Забота о коже	3	1	2
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным?	1	1	
9	Настроение в школе	1		1
10	Настроение после школы	1		1
11	Поведение в школе	2		2
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
15	Как правильно вести себя на воде	1	1	
16	Чтобы душа была здорова	5	2	3
17	Народные игры	1		1
18	Подвижные игры	1		1
19	Доктора природы (обобщающие)	2	1	1

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Почему мы болеем	3	1	2
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	2
3	Кто нас лечит	1		1
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	1	
10	Правила общения с огнем	1	1	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1		1
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	1	1
13	Как защититься от насекомых	1		1
14	Предосторожности при обращении с животными	1		1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями,	2	1	1

	пищей, парами, газом			
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	1	2
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		1
20	Сегодняшние заботы медицины	3	3	

3 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Чего не надо бояться	1		1
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
3	Почему мы говорим не правду	2		2
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
5	Надо уметь сдерживать себя	2		2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1		1
9	Как нужно одеваться	1	1	
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		1
11	Как вести себя, когда что-то болит	1		1
12	Как вести себя за столом	2	1	1
13	Как вести себя в гостях	1		1
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
16	Что делать, если не хочется в школу	1		1
17	Чем заняться после школы	1		1
18	Как выбрать друзей	2	1	1
19	Как помочь родителям	1		1
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
21	Повторение	3	1	2

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	1	2
3	Что зависит от моего решения	2		2
4	Злой волшебник табак	1		1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3
6	Помоги себе сам	1		1

7	Злой волшебник алкоголь	3	1	2
8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	11		11