

Муниципальное образование Лабинский район
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя России
И. В. Марьенкова города Лабинска
муниципального образования Лабинский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 26.08.2022 года протокол № 1
Председатель Слезев А.В.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

кружок
«Уроки здоровья»

Сроки реализации программы 2-4 классы

Возраст обучающихся 8-10 лет

Место курса в учебном плане 1 час в неделю, 2-4 классы - 34 часа за год

Составители:

Учителя: Барсукова Т.С., Буря М.А., Дорохова Л.Н., Иванова С.Н., Матушкина Е.В., Нейман О.Н., Панченко И.А., Петрикеева Л.В., Раджабова М.Н., Чистякова С.И., Шабашева Н.М.

Программа составлена на основе примерных программ внеурочной деятельности

Пояснительная записка.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Нормативно-правовая и документальная основа

- Федеральный закон от 10 апреля 2000 года №51-ФЗ «Об Утверждении Федеральной программы развития образования»,
- Закон РФ «Об образовании»,
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ,
- «Конвенция ООН о правах ребёнка»,
- «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»,
- Конституции Российской Федерации,
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года,
- Федеральная целевая программа развития образования (ФЦПРО), утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 декабря 2005 г. № 803,
- Приоритетный национальный проект «Образование» (ПНПО),

Цель и задачи программы

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

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

В результате изучения курса по данной программе к концу обучения в начальной школе у обучающихся будут сформированы предметные знания, умения, навыки, представления, предусмотренные программой курса, а также личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностными результатами являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру;
- готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- оценивать свое поведение на улице и дороге с точки зрения соответствия требованиям ПДД и здорового образа жизни;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов,
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметными результатами являются:

- установка на здоровый образ жизни;
- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- о здоровом образе жизни;
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;
- умения разрабатывать пошаговые действия безопасного поведения (пешехода, пассажира) с учетом особенностей реальных дорожных ситуаций;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- 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.

Особенности программы

Данная программа строится на принципах:

1. Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

4. Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

1. навыки дискуссионного общения;
2. опыты;
3. игра.
4. чтение стихов, сказок, рассказов;
5. постановка драматических сценок, спектаклей;
6. прослушивание песен и стихов;
7. разучивание и исполнение песен;
8. организация подвижных игр;
9. проведение опытов;
10. выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Ожидаемые результаты

В результате усвоения курса учащиеся должны уметь:

1. выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
2. осуществлять активную оздоровительную деятельность;

3. формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

1. факторы, влияющие на здоровье человека;
2. причины некоторых заболеваний;
3. причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
4. виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
5. о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
6. основные формы физических занятий и виды физических упражнений.
7. правила поведения на дорогах, правила обращения с электричеством. Пожарная безопасность
8. правила поведения в общественных местах, на природе, у водоемов.

Программа кружка «Уроки здоровья» включает следующие разделы: «Охрана здоровья», «Первая медицинская помощь», «Знай и будь осторожным».

Учебно-тематический план

№	Название разделов	2 класс	3 класс	4 класс	Характеристика деятельности обучающихся
1.	«Охрана здоровья»,	8	8	8	Формировать установки на ведение здорового образа жизни; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья; формировать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье – правильном питании и его режиме, рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; обучать правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
2.	«Первая медицинская помощь»	3	3	4	овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, обучать умению оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; использовать средства профилактики ОРВИ, оказывать первую медицинскую помощь при отравлении, укусах насекомых, клещей, змей; находить выход из стрессовых ситуаций.

3.	«Знай и будь осторожным».	23	23	22	Овладевать навыками безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту; безопасного поведения у железнодорожных путей; правила безопасного поведения в лесу, поле, у водоема; правила безопасности в игре; жить в гармонии с собой и окружающим миром.
	ИТОГО	34	34	34	

Содержание программы

2 класс (34 часа)

Раздел 1. Охрана здоровья (8 часов)

Забота о своём здоровье. Как живет наш организм. Наши органы: головной мозг, нервы, глаза, уши, зубы, мышцы, кости и суставы, сердце и кровеносные сосуды, желудок и кишечник. Органы дыхания. Осанка школьника. Причины возникновения болезней. Невидимые враги и друзья (микробы). Пути передачи инфекционных заболеваний. Домашняя аптечка.

Раздел 2. Первая медицинская помощь (3 часа)

Отравления. Причина отравлений. Признаки отравлений. Первая помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при легких повреждениях кожных покровов.

Раздел 3. Знай и будь осторожным (23 часа)

Что такое безопасность? Где можно переходить проезжую часть. Как перейти улицу на регулируемом перекрестке. Как перейти улицу на нерегулируемом перекрестке. Поездка в общественном транспорте. Какие ситуации опасны. «Ловушки на дорогах», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Поведение при угрозе и во время аварии. Безопасная поза.

Правила безопасного поведения у железнодорожных путей. Опасные факторы современного жилища; газ, электричество, вредные вещества. Правила безопасного катания на роликах, велосипеде.

Чем опасны водоемы зимой. Меры предосторожности при движении по льду водоемов. Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже.

Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Противодействие терроризму. Что делать, если обнаружены оставленные предметы. Конкурс «Эмблема Дня безопасности». Безопасность при обращении с пиротехникой.

Нарушение экологического равновесия в местах проживания, правила поведения. Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения.

Правила безопасного поведения в лесу, поле, у водоема. Как ориентироваться в лесу. Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др. Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности. Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них.

3 класс (34 часа)

Раздел 1. Охрана здоровья (8 часов)

Организм человека. Необходимость воздуха, тепла, движения. Тело человека: кожа, мышцы, скелет, расположение внутренних органов. Развитие человека после рождения. Выведение из организма вредных веществ. Зеленая аптека. Кровь. Ее значение в жизни человека. Никотин и алкоголь – враги здоровья. Питание – необходимое условие для жизни человека. Витамины, их значение в жизни людей.

Раздел 2. Первая медицинская помощь (3 часа)

Причины отравлений газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами. Профилактика отравлений. Признаки отравления угарным газом. Первая помощь при отравлении угарным газом. Оказание первой помощи при подозрении на вывих, растяжение связок.

3. Знай и будь осторожным (23 часа)

Что такое безопасность дорожного движения. Где можно переходить проезжую часть. Правила поведения на железнодорожном переезде, на трамвайных путях.

Какие еще бывают светофоры и дорожные знаки. Я – велосипедист. Как правильно обходить стоящий транспорт.

Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Страх, навыки безопасного поведения. Возникновение пожара в общественном транспорте. Правила поведения. Безопасность при обращении с пиротехникой.

Лифт – наш домашний транспорт. Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии. Профилактика отравлений.

Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Соблюдение мер безопасности при пользовании газовыми приборами и печном отоплении. Правила обеспечения сохранности личных вещей. Защита квартиры (дома) от воров и грабителей. Звонок в дверь. Звонок по телефону.

Особенности поведения с незнакомыми людьми: опасные незнакомцы. Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению. Защита человека в чрезвычайных ситуациях. Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Авария, катастрофа, стихийное бедствие, вооруженный конфликт.

4 класс (34 часа)

Раздел 1. Охрана здоровья (8 часов)

Требования к одежде: удобство, гигиеничность, красота. Гигиена учебного труда. Гигиенические требования при работе с компьютером. Правила просмотра телепередач. Правила отдыха. Отдых активный и пассивный. Здоровое питание для всей семьи. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Враги здоровья – вредные привычки. Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека.

Раздел 2. Первая медицинская помощь (4 часов)

Переломы вывихи и растяжение связок. Когда следует вызывать «скорую помощь» и порядок ее вызова. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая медицинская помощь при наружном кровотечении. Правила обработки ран. перевязка ран. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти руки, бедра, колена).

3. Знай и будь осторожным (22 часа)

Кто должен знать и соблюдать ПДД. Почему случаются дорожно-транспортные происшествия. Практическое занятие «Где и как можно переходить улицу безопасно». Когда не работает светофор. Отправляемся в путешествие на железнодорожном транспорте. Игры по правилам дорожного движения.

Правила поведения во время пожара. Безопасность при обращении с пиротехникой.

Безопасная переправа через водную преграду. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра. Основные спасательные средства.

Летние каникулы. Правила безопасности в игре. Правила безопасного отдыха в лесу и на воде.

Чрезвычайные ситуации природного происхождения. Примеры стихийных бедствий: тайфуны, ураганы, бури (штормы), смерчи, снегопады, метели, наводнения. Примеры их последствий,

мероприятия по защите. Лесные пожары. Действия школьников по их предупреждению. Организация оповещения населения о чрезвычайных ситуациях. Примеры содержания речевой информации о чрезвычайных ситуациях.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей начальных
классов МОБУ СОШ № 11

от 26. 08. 2022 года № 1

_____ Дорохова Л.Н.
подпись руководителя МО
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Грецова Е.В.

подпись

Ф.И.О.

_26.08. 2022 года

