

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
МКУ "Комитет по образованию МО "Заларинский район"
МБОУ Троицкая СОШ

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

_____ Малюкова И. В.

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Фурман Е.И.

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Троицкая СОШ

_____ Рудой А.А.

Приказ № 80 от «30» августа 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F6CA9D1B0C1C658D6E838B772AB2B0B9
Владелец: Рудой Андрей Андреевич
Действителен: с 24.05.2024 до 17.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Культура здоровья»

Направление – спортивно- оздоровительное

2 класс

с. Троицк, 2024

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Культура здоровья»

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.

Метапредметными результатами

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

- **формулировать** цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- **определять** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;
- **работать** по предложенному учителем плану;
- **составлять** и выполнять режим дня;
- **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, словари, 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 (рисунков, комиксов);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Виды деятельности

- Игровая

- Творческая
- Практическая

Формы организации деятельности

- Беседы
- Соревнования
- Экскурсии

Содержание программы внеурочной деятельности

Здоровье, здоровый образ жизни бч.

Тема 1. Факторы, негативно влияющие на здоровье человека (1 час).

Понятия «здоровье», здоровый образ жизни». Беседа «Здоровый образ жизни». Решение ситуационных задач. Оздоровительная минутка. Практическое занятие. Игра «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим».

Тема 2. Как происходит пищеварение (1 час).

Основные пищевые вещества, значение для здоровья полноценного питания. Как происходит пищеварение. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы в основных продуктах питания.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Игра «Продолжи сказку».

Тема 3. Режим питания (1 час).

Традиции приема пищи в разных странах. Что такое сбалансированное питание. Питание в особых условиях. Правила поведения в местах общественного питания.

Беседа по теме. Решение ситуационных задач «Культура питания». Золотые правила питания. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Упражнение для осанки «Гора». Игра «Угадай-ка», «Можно- нельзя».

Тема 4. Физическая активность для удовольствия и для тренировки (1 час).

Двигательный режим как фактор здорового образа жизни. Значение движений для организма. Индивидуальная норма физических нагрузок.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Практическое занятие. Игра-соревнование «Кто больше?» Разучивание физкультпауз и комплекса упражнений утренней гимнастики.

Тема 5. Гигиена полости рта (1 час).

Беседа по теме. Презентация «Строение зуба». Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Игра «Угадай-ка!», «Третий лишний».

Тема 6. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Выбор зубной щетки, пасты (1 час).

Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Беседа «Зачем человеку зубная щётка?» Памятка «Как сохранить зубы». Практическая работа. Разучивание стихотворения. Тест.

Обучение самопознанию 6 ч

Тема 7. Рост и развитие человека (1 час).

Информация об органах и частях тела, их функциональном предназначении. Функции основных систем организма.

Тест «В здоровом теле- здоровый дух». Беседа по теме. Презентация по теме. Экскурсия в кабинет биологии. Викторина « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Тема 8. Периодизация развития (1 час).

Физиологические процессы, происходящие в организме в разные периоды взросления.

Беседа по теме. Презентация. Оздоровительная минутка. Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни». Игры.

Тема 9. Половые различия(1 час).

Индивидуальные особенности строения тела.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры.

Тема 10. Мое значение в школе и дома (1 час).

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 11. Чувства и поступки (1 час).

Эмоции, типы эмоций, выражение чувств. Сильные стороны самого себя. Ответственность за выражение эмоций. Унаследованные и приобретенные черты личности. Интересы и способности личности.

Оздоровительная минутка. Беседа о настроении человека. От настроения человека зависит, как он будет, учиться трудиться, общаться с окружающими. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.

Тема 12. Стресс и его последствия(1 час).

Оздоровительная минутка. Игра «День-ночь». Тренинг «Преодоление негативных эмоций, чувств, переживаний». Смехотерапия, цветотерапия.

Практическая работа «Передай улыбку соседу», «Вырази чувства в цвете». Дыхательная гимнастика «Выдыхаем - стресс».

Межличностное общение 6ч.

Тема 13. Отказ от нежелательного общения (1 час).

Общие правила коммуникации, применение их в соответствующих условиях. Ролевые позиции в группе, базовые компоненты общения.

Беседа об агрессивном и неагрессивном поведении. Умеем ли мы вежливо общаться. Почему важно общаться. Анализ ситуаций.

Тема 14. Конструктивное решение конфликтных ситуаций (1 час).

Конфликтные ситуации и способы выхода из них.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Решение ситуационных задач. Игра «Камешки прощения».

Тема 15. Организация досуга (1 час).

Семейное общение. Права ребенка в семье. Конфликты в семье.

Практическое занятие «День вежливости» (передай улыбку по кругу). Командное соревнование «Веселые старты».

Тема 16. Поведение с незнакомыми людьми (1 час).

Общение с незнакомыми людьми.

Беседа о правилах поведения с незнакомым человеком.

Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет». Оздоровительная минутка. Игра.

Тема 17. Поведение в общественных местах (1 час).

Правила поведения на улице, в общественных местах. Правила поведения при возникновении конфликтных ситуаций в школе. Практическая работа.

Решение ситуационных задач. Игры.

Тема 18. Отношение к наказанию (1 час).

Способы реагирования на критику. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Практическое занятие. Разыгрывание и анализ ситуаций. Командное соревнование «За и против».

Обучение безопасности 8 ч.

Тема 19. Бытовой и уличный травматизм (1 час).

Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы, приводящие к травматизму в быту и на улице.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Составление памяток по оказанию первой помощи при травмах. Практическое задание. Игры.

Тема 20. Опасные факторы современного жилища(1 час).

Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

Беседа по теме « Беспорядок в доме (в комнате) - причина многих травм. Не бегай по мокрому полу. Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме.

Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. Безопасное поведение на улице (1 час).

Ответственность за нарушения правил дорожного движения.

Рассказ учителя. Правила перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. Игра «Мы пассажиры».

Тема 22. Безопасность при любой погоде (1 час).

Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.

Тема 23. Безопасное поведение на воде (1 час).

Правила поведения в природной среде.

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 24. Правила обращения с огнем (1 час).

Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». Просмотр мультфильма «Кошкин дом».

Тема 25. Предосторожности при общении с животными (1 час).

Беседа «Чем опасны домашние (или одичавшие) животные? Животные как переносчики болезней. Укусы животных». Презентация «Правила обращения с животными». Оздоровительная минутка.

Тема 26. Первая помощь при отравлениях жидкостями, продуктами (1 час).

Беседа по теме «Виды отравлений». Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор

здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Формирование экологической культуры 4 ч.

Тема 27. Мы – жители планеты Земля (1 час).

Осознание места и роли человека в природе.

Практическое задание «Угадай мелодию»

Тема 28. . Организм и окружающая среда (1 час).

Экскурсия на природу «У природы нет плохой погоды». Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 29. Солнце - источник тепла и света (1 час).

Экскурсия на природу «Природа – источник здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе.

Тема 30. Мы – за экологические поступки (1 час).

Освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде

Командное соревнование «Экологический поединок».

Обучение навыкам семейной жизни 4ч.

Тема 31. Постоянство пола (1 час).

Поло – ролевые различия между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола.

Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Ролевая игра.

Тема 32. Гендерное равенство и ответственность (1 час).

О равенстве между мужчинами и женщинами.

Спортивный праздник «Хочу остаться здоровым».

Тема 33. Отношения в семье (1 час).

Семья, ее структура, обязанности членов семьи.

Беседа о семье и её составе. Роль и обязанности каждого члена семьи. Взаимопомощь в семье и твоя помощь семье. Профессии родственников.

Оздоровительная минутка. Игра «Все работы хороши, выбирай на вкус»

Тема 34. Право на индивидуальность (1 час).

Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека.

День Здоровья «Выше, быстрее, сильнее»

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№	Тема	Количество часов
1	Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.	1
2	Как происходит пищеварение.	1
3	Режим питания.	1

4	Физическая активность для удовольствия и для тренировки.	1
5	Гигиена полости рта.	1
6	Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Выбор зубной щетки, пасты.	1
7	Рост и развитие человека.	1
8	Периодизация развития.	1
9	Половые различия.	1
10	Мое значение в школе и дома.	1
11	Чувства и поступки.	1
12	Стресс и его последствия.	1
13	Отказ от нежелательного общения.	1
14	Конструктивное решение конфликтных ситуаций.	1
15	Организация досуга.	1
16	Поведение с незнакомыми людьми.	1
17	Поведение в общественных местах.	1
18	Отношение к наказанию	1
19	Бытовой и уличный травматизм	1
20	Опасные факторы современного жилища.	1
21	Безопасное поведение на улице.	1
22	Безопасность при любой погоде.	1
23	Безопасное поведение на воде.	1
24	Правила обращения с огнем.	1
25	Предосторожности при общении с животными.	1
26	Первая помощь при отравлениях жидкостями, продуктами.	1
27	Мы – жители планеты Земля.	1
28	Организм и окружающая среда.	1
29	Солнце - источник тепла и света.	1
30	Мы – за экологические поступки.	1
31	Постоянство пола.	1
32	Гендерное равноправие и ответственность.	1
33	Отношения в семье.	1
34	Право на индивидуальность.	1
	Итого	34

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
МКУ "Комитет по образованию МО "Заларинский район"
МБОУ Троицкая СОШ

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

Малюкова И. В.

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Фурман Е.И.

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Троицкая СОШ

Рудой А.А.

Приказ № 80 от «30» августа 2024 г.

ПРОГРАММА

факультативного курса

Культура здоровья

3 класс

с. Троицк 2024

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.

Метапредметными результатами

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

- **формулировать** цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- **определять** последовательность действий на уроке;
- **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;
- **работать** по предложенному учителем плану;
- **составлять** и выполнять режим дня;
- **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, словари, 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 (рисунков, комиксов);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание курса

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

Программа реализуется через следующие **формы занятий**:

- беседа;
- выполнение упражнений;
- рассказ;
- просмотр фильма;
- работа над проектом.
- подвижные игры;
- спортивные игры, эстафеты

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Всего часов
1	Секреты здоровья	15

2	Попрыгать, поиграть	9
3	Правила дорожного движения	5
4	Правила пожарной безопасности	4
5	Правила поведения в быту	1
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование. 3 класс.

№	Дата		Тема	Кол-во часов
	План	Факт		
1	04.09.24		Твоё отношение к режиму дня. Режим дня	1
2	11.09.24		Значение спорта. Утренняя зарядка.	1
3	18.09.24		Упражнения на свежем воздухе. Учимся правильно дышать.	1
4	25.09.24		Как ты спишь. Сон – лучшее лекарство.	1
5	02.10.24		Гигиена человека. Наши друзья – вода и мыло	1
6	09.10.24		Требования к чистке зубов. Чтобы зубы не болели.	1
7	16.10.24		Гимнастика для глаз.	1
8	23.10.24		«Рабочие инструменты» человека.	1
9	06.11.24		Гигиена кожи.	1
10	13.11.24		Чтобы уши слышали.	1
11	20.11.24		Осанка – стройная спина.	1
12	27.11.24		Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1
13	04.12.24		Что надо кушать. Самые полезные – продукты.	1
14	11.12.24		Лекарства в лесу	1

15	18.12.24		Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	1
16	25.12.24		Подвижные игры.	1
17	14.01.25		Подвижные игры.	1
18	22.01.25		Подвижные игры.	1
19	29.01.25		Подвижные игры.	1
20	05.02.25		Подвижные игры.	1
21	12.02.25		Спортивные игры и эстафеты	1
22	19.01.25		Спортивные игры и эстафеты	1
23	26.02.25		Спортивные игры и эстафеты	1
24	05.03.25		Спортивные игры и эстафеты	1
25	12.03.25		Участники дорожного движения .Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	1
26	19.03.25		Правостороннее движение пешеходов– по тротуарам. Виды транспорта	1
27	02.04.25		Красный, жёлтый, зелёный. Виды транспортных средств.	1
28	09.04.25		Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	1
29	16.04.25		Экскурсия «Дорожные знаки»	1
30	23.04.25		Твоя жизненная ситуация.	1
31	30.04.25		Огонь друг или враг?	1
32	07.05.25		Правила поведения в квартире. Где– дым, там и огонь.	1
33	14.05.25		Детские игры. Спички детям – не игрушка.	1
34	21.05.25		Практическая ситуация. Опасность у нас дома.	1