

Приложение к основной образовательной
программе начального общего
образования, утвержденной приказом от
30.08.2019г. № 572

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
ДЛЯ 4 А КЛАССА
НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель рабочей программы:
учитель начальных классов
МБОУ «СШ №18»
Пашкина Ирина Николаевна

г. Нижневартовск

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373, с изменениями, внесёнными приказами от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. №1643, от 31.12.2015г. №1576, авторской программой «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, 2014 » (автор Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина), Положением о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ «СШ №18». Рабочая программа обеспечивает реализацию ОП НОО МБОУ «СШ №18» на 2019-2020 учебный год.

Программа курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни» для 3 класса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Цель: сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Освоение совокупности знаний о строении организма человека и компонентах здорового образа жизни.
- Формирование первичных навыков и умений, создающих основу для выработки поведения с ориентацией на здоровье.
- Воспитание у учащихся осознанной потребности в здоровье, здоровом образе жизни, чувства ответственности не только за себя, но и за здоровье других людей.

Актуальность. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Планируемые результаты освоения курса

В процессе изучения курса внеурочной деятельности у обучающихся формируются:

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. 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.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. 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.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ зая тия	Тема	Дата	
		план	факт
	Наше здоровье		
1	Что такое здоровье»		
2	Что такое эмоции?		
3	Чувства и поступки		
4	Стресс		
	Как помочь сохранить себе здоровье		
5	Учимся думать и действовать.		
6	Учимся находить причину и последствия событий		
7	Умей выбирать		
	Что зависит от моего решения		
8	Принимаю решение		
9	Я отвечаю за свое решение		
	Злой волшебник табак		
10	Что мы знаем о курении		
	Почему некоторые привычки называются вредными		
11	Зависимость		
12	Умей сказать НЕТ		
13	Как сказать НЕТ		
14	Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ?		
15	Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения		
	Помоги себе сам		
16	Волевое поведение		
	Злой волшебник алкоголь		
17	Алкоголь		
18	Алкоголь- ошибка		
19	Алкоголь- сделай выбор		
	Злой волшебник- наркотик		
20	Наркотик		
21	Наркотик- тренинг безопасного поведения		
	Мы одна семья		
22	Мальчишки и девчонки		
23	Моя семья		
	Повторение		
24	Дружба		
25	День здоровья		
26	Умеем ли мы правильно питаться?		
27	Я выбираю кашу		
28	Чистота и здоровье		
29	Откуда берутся грязнули?		
30	Чистота и порядок		
31	Будем делать хорошо и не будем плохо		
32	Урок КВН «Наше здоровье»		
33	Я здоровье сберегу, сам себе я помогу		
34	Будьте здоровы		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Для характеристики количественных показателей используются следующие условные обозначения:

К - полный комплект для коллективной работы, Д- комплект для демонстрационной работы, Ф- комплект для фронтальной работы, П- комплект для практической работы

	1. Библиотечный фонд	
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011г./М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: просвещение, 2011.-33с. (Стандарты второго поколения).	Д
2.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011. - 223 с.	Д
3.	Обухова Л.А., Лемяскинаа Н.А. Школа докторов природы. – М.: Вако, 2014	Д
	2. Печатные пособия	
	Толковый словарь русского языка автор Ожигов С.И.	Д
	3. Технические средства обучения	
1	Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.	1
2	Мультимедийный проектор	1
3	Компьютер	1
4	Колонки	2
5	Документ камера	1
6	Интерактивная доска	1
7	Бесперебойник	1
8	МФУ	1
	4. Экранно-звуковые пособия	
1	Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике, данной в стандарте обучения: CD диски с презентациями по программе.	Д
	5. Оборудование класса	
1	Ученические столы 2 местные с комплектом стульев	15
2	Стол учительский компьютерный с тумбой	1
3	Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.	4
4	Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала	2