

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАСМОТРЕНО

на ШМО учителей MAOY
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР MAOY Сорокинской
СОШ №3 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором MAOY Сорокинской СОШ
№3



Сальникова В.В.
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

4 класс

Программу составил:
учитель начальных классов
Сальникова М.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября от 2009 г.), с учётом авторской программы «Уроки здоровья» Л.А. Обуховой, О.Е. Жиренко.

Программа составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования филиала МАОУ Сорокинской СОШ №3 Сорокинская СОШ №2, утверждённой приказом по школе от 08.09.2018г. №133/3 –ОД.

Согласно учебному плану на изучение программного материала в 3 классе отводится 1 час в неделю (34 часа).

Личностные и метапредметные результаты внеурочной деятельности

Личностные	Метапредметные
развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи игровой деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Содержание курса внеурочной деятельности

Наименование раздела Кол – во часов	Содержание курса	Форма организации учебных занятий	Основные виды деятельности
Основы здорового образа жизни (9 часов)	Что такое здоровье? Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Вредные привычки. Как вести себя за столом. <i>Практическая работа:</i> составление памятки «Как правильно вести себя за столом». Как вести себя в гостях.	Игра Беседа Лекция Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.

	<p>Правила поведения в гостях. <i>Практическая работа:</i> составление памятки «Я иду в гости».</p> <p>Чем заняться после школы. Понятие о здоровом образе жизни. Понятие о досуге человека.</p> <p>Как выбрать друзей. Понятие о дружбе, о настоящем друге. Кто может считаться настоящим другом.</p>		
<p>Физическое здоровье (3 часа)</p>	<p>Как вести себя, когда что-то болит. Понятие о боли физической. Люди, которые нас лечат.</p> <p>Как помочь больным и беспомощным. Понятие о первой медицинской помощи, о добре и милосердии.</p>	<p>Игра Беседа Лекция Соревнования</p>	<p>Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.</p>
<p>Психическое (душевное) здоровье (12 часов)</p>	<p>Чего не надо бояться. В чем причина страха. Чувство страха опасно для здоровья. Самовоспитание уверенности и бесстрашия. <i>Практическая работа:</i> рисование страха.</p> <p>Почему мы говорим неправду. Понятие о правде, об обмане. «Правда - ложь» в пословицах и поговорках русского народа.</p> <p>Почему мы не слушаемся родителей. Требования и советы родителей. Почему надо прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость?</p> <p>Надо уметь сдерживать себя. Понятие каприза. Можно ли обойтись без капризов. Как воспитывать в себе сдержанность. Всегда ли нужно себя сдерживать.</p> <p>Что делать, если не хочется идти в школу. С каким настроением собираешься в школу. Какие трудности</p>	<p>Игра Беседа Лекция Соревнования</p>	<p>Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.</p>

	<p>испытываешь в школе. Школа – это не только праздник, это большой труд воли, ума, сердца.</p> <p>Как относиться к подаркам. Правила приема подарка. Правила дарения подарка. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Какие слова необходимо включать в свою речь, а какие исключить. Искусство отказать.</p>		
Основы безопасности (4 часа)	<p>Как нужно вести себя с незнакомыми людьми. Понятие об ответственном поведении.</p> <p>Как вести себя в общественных местах. Правила поведения в транспорте, на улице, в театре, в кино, в школе.</p> <p>Как нужно относиться к наказаниям. Понятие о наказании.</p>	Игра Беседа Лекция Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
Природа и мы (3 часа)	<p>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать. Спешите делать добро.</p> <p>Как нужно одеваться. Понятие об одежде. Сезонные требования к одежде и обуви.</p>	Игра Беседа Лекция Соревнования	Рассказ, показ, выполнение заданий под контролем учителя, исправление ошибок, просмотр видеофрагментов, обсуждение и анализ увиденного, формулировка выводов.
Повторение (3 часа)	Нестандартные уроки, уроки-праздники и уроки-соревнования	Игра Беседа Праздник Лекция Соревнования	

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема занятия	Кол – во часов
1.	Основы здорового образа жизни	Что такое здоровье?	1

		Как сохранить здоровье? Игра «День и ночь»	1
		Вредные привычки.	1
		Как отучить себя от вредных привычек.	1
		Правила поведения за столом. Дидактическая игра «Сервировка стола».	1
		Ты идёшь в гости.	1
		Умей организовать свой досуг. Игра «Запрещённое движение»	1
		Что такое дружба? Игра «Помощь друга»	1
		Кто может считаться настоящим другом.	1
2	Физическое здоровье	Боль. Игра «Займи свое место»	1
		Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1
		Спешите делать добро.	1
3	Психическое (душевное) здоровье	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
		Поможет ли нам обман.	1
		«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1
		Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1
		Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
		Все ли желания выполнимы.	1
		Как воспитать в себе сдержанность. Игра «Море волнуется - раз».	1
		Помоги себе сам. Игра «Удочка»	1
		Я принимаю подарок.	1
		Я дарю подарки. Игра «Охотники и утки»	1
		Умеем ли мы вежливо обращаться.	1
		Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
4	Основы безопасности	Ответственное поведение. Прогулка на свежем воздухе	1
		Как вести себя в транспорте и на улице.	1
		Как вести себя в театре, кино, школе.	1
		Наказание. Игра «Совушка»	1
5	Природа и мы	Учимся думать. Игра «День и ночь»	1
		Спешу делать добро.	1
		Одежда.	1
6.	Повторение.	Огонек здоровья.	1
		Путешествие в страну здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
		Культура здорового образа жизни. Урок – соревнование.	1

Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата	Место проведения
Основы здорового образа жизни				
1	Что такое здоровье?			В классе
2	Как сохранить здоровье? Игра			Спортивная

	«День и ночь»			площадка
3	Вредные привычки.			В классе
4	Как отучить себя от вредных привычек.			В классе
5	Правила поведения за столом. Дидактическая игра «Сервировка стола».			Актный зал
6	Ты идёшь в гости.			В классе
7	Умей организовать свой досуг. Игра «Запрещённое движение»			Спортивная площадка
8	Что такое дружба? Игра «Помощь друга»			Спортивный зал
9	Кто может считаться настоящим другом.			В классе
Физическое здоровье				
10	Боль. Игра «Займи свое место»			В классе
11	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.			Спортивный зал
12	Спешите делать добро.			Территория школьного двора
Психическое (душевное) здоровье				
13	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.			Территория школьного двора
14	Поможет ли нам обман.			В классе
15	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.			В классе
16	Надо ли прислушиваться к советам родителей.			В классе
17	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.			В классе
18	Все ли желания выполнимы.			В классе
19	Как воспитать в себе сдержанность. Игра «Море волнуется - раз».			Спортивный зал
20	Помоги себе сам. Игра «Удочка»			Спортивный зал
21	Я принимаю подарок.			В классе
22	Я дарю подарки. Игра «Охотники и утки»			Спортивный зал
23	Умеем ли мы вежливо обращаться			В классе
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.			В классе
Основы безопасности				
25	Ответственное поведение. Прогулка на свежем воздухе			Территория школьного двора
26	Как вести себя в транспорте и на улице			В классе

27	Как вести себя в театре, кино, школе.			В классе
28	Наказание. Игра «Совушка»			Спортивный зал
<i>Природа и мы</i>				
29	Учимся думать. Игра «День и ночь»			Спортивная площадка
30	Спешите делать добро.			Территория школьного двора
31	Одежда.			В классе
Повторение				
32	Огонек здоровья.			Актный зал
33	Путешествие в страну здоровья. Подвижные игры на свежем воздухе.			Спортивная площадка
34	Культура здорового образа жизни. Урок – соревнование			Территория школьного двора