

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №6»
МОУ СШ №6

Утверждена
приказом директора школы
№ 01-11/ 241 от 29.08.2023
_____ / И.Ю.Меледина/

Рабочая программа
курса по внеурочной деятельности
Культура здоровья
для учащихся 3 класса

Учителя начальных классов:
Комиссарова П.И.
Лапина И.А.
Романычева М.А.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования.

Цель программы:

Формирование у школьников ценностного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

1. дать знания о собственном здоровье и факторах, влияющих на его состояние;
2. научить ребенка практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье;
3. формировать важнейшие социальные навыки, способствующие профилактике вредных привычек.

Формы и методы обучения.

Формы:

- Тренинги
- Игры
- Практикум

Методы:

- Словесный (беседа, рассказ)
- Наглядный
- Ролевая игра
- Частично-поисковые
- Эксперимент
- Экскурсия

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 17 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю в первом полугодии. Приказ о продолжительности учебного года № 01-11/252 от 29.08.2023.

Личностные, метапредметные результаты освоения курса.

Личностными результатами освоения учащимися курса «Культура здоровья» являются следующие умения:

- оценивать важность бережного отношения к здоровью человека;
- оценивать важность здорового образа жизни;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условия.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Предметные результаты:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;

Содержание программы 3класс (17 часов)

I Введение 1 ч

Факторы и группы здоровья.

Практическая работа. Анализ изменения основных антропометрических показателей за летний период. Как изменяется пульс у человека в разном состоянии. 1ч

II Я учусь творить свое здоровье. 11 ч

Режим дня

Организация учебного труда: правила приготовления домашнего задания. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Отдых. Гигиена физического труда: правила безопасности во время трудовой деятельности. Работоспособность и ее поддержание. 1ч

Опорно-двигательная система. Подвижные игры в разные времена года. Физкультминутки, физическая зарядка, туризм как формы двигательной активности. 1ч

Плоскостопие. Отчего оно возникает. Упражнение по профилактике плоскостопия. Анализ осанки обучающихся, причины, ее изменения. 1 ч

Глаза. Дефект зрения: близорукость и дальнозоркость. Гимнастика для глаз. 1 ч

Мое дыхание. Заболевания дыхательной системы и их профилактика. Профилактика гриппа и воздушно-капельных инфекций. Закаливание организма. 1 ч

Мое питание. Рацион и режим питания. Определение калорийности пищи. 1 ч

Профилактика заболеваний пищеварительной системы (гельминтозы, гастрит, язвенная болезнь). Кишечные инфекции. 1ч

Зубы. Какие продукты способствуют образованию кариеса. Роль фтора в профилактике кариеса. Правила гигиены полости рта. 1 ч

Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Роль почек. 1 ч

Кожа. Роль кожи в защите организма от окружающей среды. Гигиена кожи: кожные образования (волосы и ногти). Родимые пятна, угри. 1ч

Практическая работа. Составление индивидуального комплекса закаливающих упражнений (воздушные и солнечные ванны, водные процедуры). Виды массажных приемов. 1ч

III Экология и здоровье. 1 ч

Температура и влажность воздуха в помещении.

Значение проветривания и влажной уборки.

Погода и здоровье человека. 1ч

IV Здоровый образ жизни. 1 ч

Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество.

Предупреждение наркомании и токсикомании.

Тренинг: как сказать «нет». 1ч

V. Профилактика табакокурения. 3ч.

Видеолекция о курении «Табачная зависимость» 1ч.

Игра «Суд над сигаретой» 1ч.

Сочинение по выбору: а) Сказка о вреде курения.

б) Мир без табачного дыма 1 ч.

	Виды деятельности	Формы контроля	Инструментарий
Введение 1 час			
1.1. Факторы и группы здоровья. Анализ изменения основных антропометрических показателей за летний период.	Практическая работа	собеседование, измерение пульса в разном состоянии	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/07/15/zdorovyy-obraz-zhizni-3-klass
Я учусь творить свое здоровье. 11 часов.			
1. Организация учебного труда. Гигиена физического труда. Работоспособность и ее поддержание.	Сообщения учащихся из личного опыта	беседа	https://infourok.ru/prezentaciya-trud-i-zdorovya-klass-2297148.html
2. Опорно-двигательная система. Подвижные игры в разные времена года.	Разучивание подвижных игр	конкурс на лучшую организацию подвижных игр на переменах.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-opornodvigatel'naya-sistema-klass-3678234.html
3. Плоскостопие. От чего оно возникает.	Разучивание упражнений по профилактике плоскостопия	тест	https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-tvorchestvo/2012/04/03/prezentatsiya-po-biologii-ploskostopie-prichiny
4. Глаза. Дефекты зрения.	Практическая работа.	викторина	https://ppt4web.ru/fizika/defekty-zrenija0.html
5. Мое дыхание. Заболевание органов дыхания и их профилактика.	Сообщения учащихся из личного опыта	составление комплекса упражнений	http://www.myshared.ru/slide/876843/
6. Рацион и режим питания.	Практическая работа	составление меню	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/03/23/prezentatsiya-

			razgovor-o-pravilnom-pitanii
7. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Кишечные инфекции.	Презентация	викторина	https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2014/03/29/prezentatsiya-gigiena-pitaniya-i-preduprezhdenie-zheludochno
8. Зубы. Роль фтора в профилактике кариеса.	Сообщения учащихся Практическая работа	тест	https://myslide.ru/presentation/skachat-ftor-i-ego-znachenie-v-profilaktike-kariesa
9. Водно-солевой обмен. Роль почек в водно-солевом обмене.	Сообщения учащихся Практическая работа	тест	https://myslide.ru/presentation/skachatfunkciipochekvodnosolevojobmen
10. Кожа. Роль кожи в жизни человека.	Сообщения учащихся. Практическая работа.	тест	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2016/06/28/kozha-nadyozhnaya-zashchita-organizma
11. Практическая работа. Составление индивидуального комплекса закаливающих упражнений. Виды массажных приемов.	Сообщения учащихся. Практическая работа	Составление индивидуального комплекса закаливающих упражнений	
Экология и здоровье. 1 час			
1. Погода и здоровье человека. Температура и влажность воздуха в помещении.	Практическая работа	тест	https://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pogoda-i-samochuvstvie.html
Здоровый образ жизни. 1 час			
1. Профилактика вредных привычек. Предупреждение наркомании и токсикомании.	Знакомство с методами борьбы с вредными привычками.	тест	https://infourok.ru/prezentaciya-klassnogo-chasa-vrednie-privichki-klass-356456.html
Профилактика табакокурения. 3 ч.			
1. Видеолекция о курении «Табачная зависимость» 1ч.	Участие в просмотре видеоролика. Написать		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/12/09/prezentatsiya-o-

2. Игра «Суд над сигаретой» 1ч. 3. Сочинение по выбору: а) Сказка о вреде курения. б) Мир без табачного дыма 1 ч.	сочинение.	оформление и презентация сочинений	vrede-kureniya
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	------------------------------------	--------------------------------

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока

N п/п	Тема	Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала урока
1	Введение 1ч	способствовать развитию творческого отношения к учебной деятельности
2	Я учусь творить свое здоровье 11ч	<p>приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;</p> <p>формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);</p> <p>развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха);</p> <p>воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью;</p> <p>воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека</p>
3	Экология и здоровье 1ч	формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром
4	Здоровый образ жизни 1ч	воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека
5	Профилактика табакокурения 3ч	формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам

Литература

1. Большая детская энциклопедия. – ДК Milimedia,2002
2. Большая энциклопедия для школьников. – М.:Олма-Пресс 2004
3. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. – СПб.,1997
4. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра – СПб.,1996
5. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья. - СПб.,1998
6. Николаева А. П. Уроки профилактики наркомании в школе. – М., 2003
7. Обухова Л. А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. – М., 2007
8. Журнал «Начальная школа плюс до и после»

Материальная база кабинета:

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- локальная сеть.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows 98/Me (2000/XP);
- текстовый редактор MS Word;
- графический редактор Paint;
- программа обработки изображения MS Photo Editor, Adob PhotoShop;
- издательская система Adob Page Maker 6.5 или MS Publisher;
- программы QBasic, Macro Media Flash, Конструктор мультфильмов;
- программа MS Power Point.