

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**АМО Кимовский район**

**МКОУ СОШ №2**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании педсовета

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МКОУ СОШ  
№ 2

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «29»  
августа 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Типтюк В.Б.  
Приказ № 47 от «30» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности**

**«Моё здоровье»**

**для обучающихся 1– 4 классов**

**Кимовск 2023**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Моё здоровье» составлена на основе: Закона об образовании, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной программы начального общего образования, планируемых результатов начального образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

### **Количество часов**

Согласно учебному плану МКОУ СОШ № 2 на изучение курса внеурочной деятельности «Моё здоровье» в 1 - 4 классах отводится 135 ч (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения курса**

**К концу начальной школы предполагается достижение следующих результатов:**

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию;  
сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;  
сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Моё здоровья» является формирование следующих умений:

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  
в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  
проговаривать последовательность действий на уроке;  
учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;  
средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;  
учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;  
средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);  
добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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 (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);  
находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты**— освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Первостепенным результатом** реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

### **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Моё здоровье» 1 класс**

#### **Личностные УУД:**

объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков;

формулировать самому простые правила поведения в природе;

испытывать любовь к красоте родной природы.

#### **Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий на уроке;

учиться работать по предложенному учителем плану.

#### **Познавательные УУД:**

предполагать, какая информация необходима;

делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

#### **Коммуникативные УУД:**

при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её;

учиться подтверждать аргументы фактами.

#### **Предметные результаты:**

на первом году обучения учащиеся узнают, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; учатся правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

## 2 класс

### **Личностные УУД:**

осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями; формулировать самому простые правила поведения в природе; испытывать чувство гордости за красоту родной природы.

### **Регулятивные УУД:**

определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления; проговаривать последовательность действий на уроке; учиться работать по предложенному учителем плану.

### **Познавательные УУД:**

предполагать, какая информация необходима. самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии; сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

### **Коммуникативные УУД:**

при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её; учиться подтверждать аргументы фактами; организовывать учебное взаимодействие в группе.

### **Предметные результаты:**

на втором году обучения обучающиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь: выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своё здоровье. обучающиеся должны знать: факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний; причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

## 3 класс

### **Личностные УУД:**

осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями; объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей; формулировать самому простые правила поведения в природе; испытывать чувство гордости за красоту родной природы; вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.

### **Регулятивные УУД:**

определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления; составлять план выполнения задач;

работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;  
составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников

#### **Познавательные УУД:**

предполагать, какая информация необходима;  
самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;  
сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

#### **Коммуникативные УУД:**

оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций;  
при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её;  
учиться подтверждать аргументы фактами;  
организовывать учебное взаимодействие в группе.

#### **Предметные результаты:**

в третьем классе учатся уважительному отношению к родителям, близким; учатся выбирать друзей; воспитывают в себе чувство сострадания к беспомощным и больным; усваивают правила поведения в общественных местах.

### **4 класс**

#### **Личностные УУД:**

определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  
в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.  
осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями;  
объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей;  
формулировать самому простые правила поведения в природе;  
испытывать чувство гордости за красоту родной природы;  
вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.

#### **Регулятивные УУД:**

определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;  
проговаривать последовательность действий на уроке;  
учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;  
средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;  
учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;  
средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);  
добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, 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 (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);  
средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

**Коммуникативные УУД:**

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;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты:**

обучающиеся воспитывают в себе нравственные и этические качества; уверенность и бесстрашие; сдержанность; умение преодолевать вредные привычки; учатся заботиться о себе и своей семье.

**Содержание курса «Моё здоровье»**

**1 класс (33 ч)**

Дружи с водой (2 ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (1 ч) Как настроение?

Настроение после школы (1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (1 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Подвижные игры (7 ч) Подвижные игры. Весёлые старты. Народные игры.

Доктора природы (2 ч) День здоровья. Доктора природы.

**2 класс (34 ч)**

Почему мы болеем (3 ч) Причины и признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч) Как организм помогает себе сам? Здоровый образ жизни.

Кто нас лечит (1 ч) Какие врачи нас лечат.

Прививки от болезней (2 ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

Что нужно знать о лекарствах (2 ч) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

Как избежать отравлений (2 ч) Отравление лекарствами Пищевые отравления.

Безопасность при любой погоде (2 ч) Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч) Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

Правила безопасного поведения на воде (1ч) Вода – наш друг. Правила безопасного поведения на воде.

Правила общения с огнём (1ч) Чтобы огонь не причинил вреда.

Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч) Чем опасен электрический ток?

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1ч) Травма.

Как защититься от насекомых (1 ч) Укусы насекомых.

Предосторожности при обращении с животными (1ч) Что мы знаем о собаках и кошках?

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч) Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении (2 ч) Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

Первая помощь при травмах (3 ч) Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч) Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее.

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)

Сегодняшние заботы медицины (3 ч) Расти здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение.

### 3 класс (34 ч)

Чего не надо бояться (1 ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2 ч) Учимся думать. Спешим делать добро.

Почему мы говорим неправду (2 ч) Поможет ли нам обман? «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.

Почему мы не слушаемся родителей (2 ч) Надо ли прислушиваться к советам родителей? Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?

Надо ли уметь сдерживать себя (2 ч) Все ли желания выполнимы? Как воспитать в себе сдержанность.

Как отучить себя от вредных привычек (2 ч)

Как относиться к подаркам (2 ч) Я принимаю подарок. Я дарю подарки.

Как следует относиться к наказаниям (1 ч) Наказание.

Как нужно одеваться (1 ч) Одежда.

Как вести себя с незнакомыми людьми (1 ч) Ответственное поведение.

Как вести себя, когда что – то болит (1ч) Боль.

Как вести себя за столом (2 ч) Сервировка стола. Правила поведения за столом.

Как вести себя в гостях (1 ч) Ты идёшь в гости.

Как вести себя в общественных местах (2 ч) Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, в кино, школе.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки (2 ч) Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону?

Что делать, если не хочется в школу (1 ч) Помоги себе сам.

Чем заняться после школы (1 ч) Умей организовать свой досуг.

Как выбрать друзей (2 ч) Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом?

Как помочь родителям (1 ч) ) Как доставить родителям радость?

Как помочь больным и беспомощным (2 ч) Если кому –нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Повторение (3 ч) Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

#### 4 класс (17 ч)

Наше здоровье (4 ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.  
Как помочь сохранить себе здоровье (3 ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.  
Что зависит от моего решения? (2 ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.  
Злой волшебник – табак (1 ч) Что мы знаем о курении.  
Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.  
Помоги себе сам (1ч) Волевое поведение.  
Злой волшебник – алкоголь (3 ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.  
Злой волшебник – наркотик (2 ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.  
Мы – одна семья (2 ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.  
Повторение (11 ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «НЯ здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

#### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Количество проектных заданий
1	Дружи с водой	2	-	-
2	Забота об органах чувств	5	-	-
3	Уход за зубами	3	-	-
4	Уход за руками и ногами	1	-	-
5	Как следует питаться	2	-	-
6	Как сделать сон полезным	1	-	-
7	Настроение в школе	1	-	-
8	Настроение после школы	1	-	-
9	Поведение в школе	2	-	-
10	Вредные привычки	2	-	-
11	Мышцы, кости и суставы	2	-	-
12	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	-	-
13	Как правильно вести себя на воде	1	-	-
14	Подвижные игры	7	-	-
15	Доктора природы	2	-	-
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	-	-

#### Тематическое планирование 2 класс

№п/п	Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Количество проектных заданий
1	Почему мы болеем	3	-	-
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	-	-
3	Кто нас лечит	1	-	-
4	Прививки от болезней	2	-	-
5	Что нужно знать о лекарствах	2	-	-



6	Как избежать отравлений	2	-	-
7	Безопасность при любой погоде	2	-	-
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	-	-
9	Правила безопасного поведения на воде	1	-	-
10	Правила общения с огнём	1	-	-
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1	-	-
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	-	-
13	Как защититься от насекомых	1	-	-
14	Предосторожности при обращении с животными	1	-	-
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	-	-
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	-	-
17	Первая помощь при травмах	3	-	-
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1	-	-
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1	-	-
20	Сегодняшние заботы медицины	3	-	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	-	-

### Тематическое планирование 3 класс

№п/п	Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Количество проектных заданий
1	Чего не надо бояться.	1	-	-
2	Добрим быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	-	-
3	Почему мы говорим неправду	2	-	-
4	Почему мы не слушаемся родителей	2	-	-
5	Надо ли уметь сдерживать себя	2	-	-
6	Как отучить себя от вредных привычек	2	-	-
7	Как относиться к подаркам	2	-	-
8	Как следует относиться к наказаниям	1	-	-
9	Как нужно одеваться	1	-	-
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	-	-
11	Как вести себя, когда что – то болит	1	-	-
12	Как вести себя за столом	2	-	-
13	Как вести себя в гостях	1	-	-
14	Как вести себя в общественных	2	-	-

	местах			
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	-	-
16	Что делать, если не хочется в школу	1	-	-
17	Чем заняться после школы	1	-	-
18	Как выбрать друзей	2	-	-
19	Как помочь родителям	1	-	-
20	Как помочь больным и беспомощным	2	-	-
21	Повторение	3	-	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	-	-

#### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Количество контрольных работ	Количество проектных заданий
1	Наше здоровье	4	-	-
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	-	-
3	Что зависит от моего решения?	2	-	-
4	Злой волшебник – табак	1	-	-
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	-	-
6	Помоги себе сам	1	-	-
7	Злой волшебник – алкоголь	3	-	-
8	Злой волшебник – наркотик	2	-	-
9	Мы – одна семья	2	-	-
10	Повторение	11	-	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	-	-