


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей нач.классов
протокол №1
от «30»августа 2023г.

Руководитель ШМО

 /Жугина Н.А./

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

 /Косинова Е.Е./

от «31»августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Обоянская СОШ №3»

 /Дмитриева Л.Д./

Приказ №165

от «31»августа 2023г.



Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

Название: «Здоровейка»

Направление: спортивно-оздоровительное

3 «Б» класс

Составитель: Анненкова Елена Владимировна

г. Обоянь, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с требованиями Примерной основной образовательной программы общеобразовательных учреждений, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

В основу разработки рабочей программы положена авторская программа «135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О. Е.Жиренко для 1-4 классов.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» реализует **спортивно-оздоровительное направление**, направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность программы

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя *физиологический, психологический и социальный аспекты*. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Так же программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности «135 уроков здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся);
- формировать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование представлений о:

- факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыках гигиенического поведения, конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.), готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям, способствующим сохранению зрения.
- правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнем; поведения в школе, на улице, в доме;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- правилам пользования электрическими приборами.

Воспитательные:

- желание быть здоровым душой и телом;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности* здоровья, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное

чтение, окружающий мир, русский язык, технология, изобразительное искусство, физическая культура.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Новизна выбранной темы состоит в создании *целостной практической системы воспитания здорового образа жизни* учащихся начальной школы. Чтобы знания легко усвоить, глубоко понять и запомнить, при этом надолго, их нужно представить цельными, в одном обобщающем представлении. Обучающий материал представлен так, чтобы вызывать обычные, привычные ассоциации, связанные с растениями, животными, птицами, предметами обихода – детская память запоминает подобное практически безгранично.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Важно, чтобы обучающиеся овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни, сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам (употребление табака, алкоголя).

Курс «Здоровейка» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Использование возможностей здоровьесберегающих педагогических технологий в конечном итоге приведёт к повышению интереса к знаниям, обеспечит ребёнку получение знаний о целостности и гармонии мира, пробудит в нём осознание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Ценностными ориентирами программы «Здоровейка» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, ее совершенства, сохранение и приумножение ее богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трех "П": понимание, принятие, признание. Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность – важные **принципы** реализации программы.

Содержание разделов строится на основных принципах дидактики:

- *научность* – предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- *доступность* – информация и ее объем соответствуют возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста (предлагаемый детям для усвоения материал доступен для понимания и усвоения, теоретический материал подкрепляется практическими действиями и демонстрациями; предусматриваются организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность);
- *наглядность* – познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;
- *занимательность* – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- *адаптивность* – создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка;
- *актуальность* – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о гигиене.
- *психологическая комфортность* – психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- *обучение в деятельности* – организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умения самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике.
- *целостность содержания образования* – выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления.
- *сознательность и активность* – проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- *обеспечение мотивации*. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Предполагается обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения. В занятия включены игровые ситуации, оздоровительные минутки, советы для учащихся.

Для реализации программы используются следующие **методы**: наглядный, словесный, практический.

Наглядный метод:

Просмотр фильмов, слайдов, презентаций. Рассматривание наглядного материала. Экскурсии, наблюдения, целевые прогулки.

Словесный метод:

Чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов. Ответы на вопросы педагога, детей. Сообщение дополнительного материала. Рассказы детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок. Разбор житейских ситуаций.

Практический метод:

Проведение игр: дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки. Проведение викторин и конкурсов. Проведение экскурсий различной направленности.

Формы проведения занятий разнообразны: занятия в классе и на природе, уроки – путешествия, игры, викторины. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Занятия «Здоровейка», и в том числе физкультминутки, содержат два основных структурных компонента:

- мотивационный компонент – т.е. выработка внутренней мотивации учения, являющейся основой формирования познавательного интереса;
- операционный компонент – научить учащихся организовывать совместную здоровьесберегающую деятельность в соответствии с учебной задачей.

Практические занятия включают решение кроссвордов по теме занятия, задач по ОБЖ, деловые контрольные с применением игровых технологий.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Физкультминутки проводятся тут же, в классе, и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Они органически сочетаются с усвоением нового материала, но при этом не только не отвлекают от учения, а наоборот, способствуют интенсификации умственной работы.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Изучение курса внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни «Здоровейка» в 3 классе рассчитано на 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Как воспитывать уверенность и бесстрашие (2 ч)

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э.Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И.Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Учимся думать (2 ч)

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Спешу делать добро (2 ч)

Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

Поможет ли нам обман (2 ч)

Беседа «Что такое ложь?» Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках (2 ч)

Чтение рассказа Л.Н.Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Надо ли прислушиваться к советам родителей (2 ч)

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С.Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е.Чарушина «Курочка».

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга (2 ч)

Беседа по теме. Анализ рассказа М.Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

Все ли желания выполнимы (2 ч)

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А.Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Как воспитать в себе сдержанность (2 ч)

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Как отучить себя от вредных привычек (4 ч)

Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г.Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Я принимаю подарок (2 ч)

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г.Остера «Если ты пришел на елку...» и Н.Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

Я дарю подарки (2 ч)

Беседа по теме. Анализ ситуации из песни Э.Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г.Остера «Если друг на день рождения...». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

Наказание (2 ч)

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э.Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Одежда (2 ч)

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э.Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А.П.Чехова.

Ответственное поведение (2 ч)

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А.Раскина «Как папа опаздывал».

Боль (2 ч)

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О.Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

Сервировка стола (2 ч)

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Правила поведения за столом (2 ч)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З.Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г.Остера «От знакомых уходя...»

Ты идешь в гости (2 ч)

Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»

Как вести себя в транспорте и на улице (2 ч)

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Как вести себя в театре, кино, школе (2 ч)

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А.Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

Умеем ли мы вежливо обращаться (2 ч)

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Умеем ли мы разговаривать по телефону (2 ч)

Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

Помоги себе сам (2 ч)

Анализ ситуации в стихотворении И.Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г.Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Умей организовать свой досуг (2 ч)

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

Что такое дружба (2 ч)

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П.Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л.Н.Толстого «Отец и сыновья».

Кто может считаться настоящим другом (2 ч)

Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А.Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А.Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

Как доставить родителям радость (2 ч)

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г.Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

Если кому -нибудь нужна твоя помощь (2 ч)

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е.Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л.Н.Толстого «Старый дед и внучек».

Спешите делать добро (1 ч)

Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н.Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Огонек здоровья (1 ч)

Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Путешествие в страну здоровья (2 ч)

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей»

(профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Культура здорового образа жизни (2 ч)

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование у детей мотивации к обучению, самоорганизации и саморазвитию;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

учащийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

учащийся научится:

- самостоятельно конструировать свои знания;
- ориентироваться в информационном пространстве;
- развитие критического и творческого мышления;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

учащийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно- оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

В результате усвоения программы

учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

учащиеся 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п занятия	Тема курса	Кол-во часов	Дата проведения
1	Чего не надо бояться	1	01.09
2	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	01.09
3	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Учимся думать	1	08.09
4	Учимся думать	1	08.09
5	Спеши делать добро	1	15.09
6	Рассказы детей «Спеши делать добро»	1	15.09
7	Почему мы говорим неправду	1	22.09
8	Поможет ли нам обман	1	22.09
9	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	1	29.09
10	Анализ рассказа Л.Н.Толстого «Косточка»	1	29.09
11	Почему мы не слушаемся родителей	1	06.10
12	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	06.10
13	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	13.10
14	Анализ рассказа А.М.Горького «Воробышек»	1	13.10
15	Надо ли уметь сдерживать себя	1	20.10
16	Все ли желания выполнимы	1	20.10
17	Как воспитать в себе сдержанность	1	27.10
18	Анализ ситуаций. Работа с пословицами	1	27.10
19	Как отучить себя от вредных привычек	1	10.11
20	Как отучить себя от вредных привычек	1	10.11
21	Как отучить себя от вредных привычек	1	17.11
22	Как отучить себя от вредных привычек	1	17.11
23	Как относиться к подаркам. Я принимаю подарок	1	24.11
24	Я принимаю подарок. Анализ ситуаций	1	24.11
25	Я дарю подарки	1	01.12
26	Я дарю подарки	1	01.12
27	Как следует относиться к наказаниям	1	08.12
28	Наказание	1	08.12
29	Как нужно одеваться	1	15.12
30	Одежда	1	15.12
31	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	22.12
32	Ответственное поведение	1	22.12
33	Как вести себя, когда что-то болит	1	29.12
34	Боль	1	29.12

35	Как вести себя за столом	1	12.01
36	Сервировка стола. Практическая работа	1	12.01
37	Правила поведения за столом	1	19.01
38	Анализ ситуаций	1	19.01
39	Как вести себя в гостях. Ты идешь в гости	1	26.01
40	Ты идешь в гости	1	26.01
41	Как вести себя в общественных местах. Как вести себя в транспорте	1	02.02
42	Как вести себя на улице	1	02.02
43	Как вести себя в театре, кино, школе	1	09.02
44	Игра «Найди правильный ответ»	1	09.02
45	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо обращаться	1	16.02
46	Умеем ли мы вежливо обращаться	1	16.02
47	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	01.03
48	Игра «Телефон»	1	01.03
49	Что делать, если не хочется в школу. Помоги себе сам	1	15.03
50	Анализ сказки «Материнская любовь»	1	15.03
51	Чем заняться после школы. Умей организовать свой досуг	1	22.03
52	Анализ ситуации	1	22.03
53	Как выбрать друзей. Что такое дружба	1	05.04
54	Что такое дружба	1	05.04
55	Кто может считаться настоящим другом	1	12.04
56	Кто может считаться настоящим другом	1	12.04
57	Как помочь родителям. Беседа	1	19.04
58	Как доставить родителям радость	1	19.04
59	Как помочь больным и беспомощным	1	26.04
60	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	26.04
61	Спешите делать добро	1	03.05
62	Огонек здоровья	1	03.05
63	Путешествие в страну здоровья	1	17.05
64	Путешествие в страну здоровья		17.05
65	Культура здорового образа жизни. Урок-соревнование	1	24.05
66	Культура здорового образа жизни. Урок-соревнование		24.05