

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Правила здорового образа жизни»**

**для 2-4 классов**

Составитель:  
Клименко Мария Вячеславовна,  
учитель

Г. Богданович

2021г.

## **1. Планируемые результаты освоения курса**

### **Личностные УУД**

#### **У ученика будут сформированы:**

- умение выражать своё отношение к своему здоровью с помощью интеллектуальных и творческих способностей различными средствами;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- ответственное отношение к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- мотивация к дальнейшему изучению своего организма.

## **2. Метапредметные результаты**

### **Регулятивные УУД**

#### **Ученик научится:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать определённые объекты, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Познавательные УУД**

#### **Ученик научится:**

- добывать дополнительную информацию в книге, словаре;
- самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- приобретать навыки перерабатывать полученную информацию, составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- преобразовывать текстовую информацию в знаково-символические модели (схемы, таблицы и т.д.);
- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.);

- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- предполагать, какая информация необходима;
- сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности;
- самостоятельно продолжать их по установленному правилу.

### **Коммуникативные УУД**

#### **Ученик научится:**

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций;
- слушать и понимать других;
- подтверждать аргументы фактами;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- организовывать учебное взаимодействие в группе;
- обращаться за помощью;
- осуществлять взаимопомощь и взаимный контроль;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

#### **Ученик будет способен проявлять следующее:**

- без коммуникативных затруднений общаться с людьми разных возрастных категорий;
- работать в коллективе, группе;
- презентовать работу перед аудиторией.

## **3. Планируемые предметные результаты**

#### **Ученик будет знать:**

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами;
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
- значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
- правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
- меры профилактики и укрепления осанки;
- основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

#### **Ученик научится:**

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

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
- соблюдать свой режим дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Ученик получит возможность научиться:**

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 2 год обучения

№	Темы	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	Введение.	Введение в деятельность. Правила техники безопасности. Инструктаж № 1.	Вводная беседа	Познавательная
2.	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.	Правильное питание. Витамины – вред или польза? Мое настроение. Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Правила поведения на природе. Оказание первой помощи.	Беседа, презентация, исследование, рассуждение, конкурс.	Игровая, художественное творчество
3.	Правила дорожные знать каждому положено!	Дорожные аварии, причины их возникновения. Участники движения на дорогах. Новое об улицах, дорогах и дорожных знаках.	Беседа, презентация, сюжетно-ролевая игра, экскурсия.	Познавательная, игровая
4.	Я выбираю спорт!	Подвижные игры и спортивные соревнования.	Спортивная игра	Спортивно-оздоровительная

### 3 год обучения

№	Темы	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	Введение.	Введение в деятельность. Правила техники безопасности. Инструктаж № 1.	Вводная беседа	Познавательная
2.	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.	Режим дня. Безопасность дома. Вредные привычки. Я и мои родители. Возрастные особенности.	Деловая игра, Беседа, презентация, проект,	Проблемно-ценностное общение, познавательная, игровая.
3.	Правила дорожные знать каждому положено!	Новое о правилах дорожного движения: тормозной путь, перекресток, опасные	Беседа, презентация, исследование, рассуждение,	Познавательная, игровая, творческая

		повороты, причины несчастных случаев на дорогах.	конкурс, экскурсия.	
4.	Я выбираю спорт!	Подвижные и спортивные игры	Спортивная игра	Спортивно-оздоровительная

#### 4 год обучения

№	Темы	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1.	Введение.	Введение в деятельность. Правила техники безопасности. Инструктаж № 1.	Вводная беседа	Познавательная
2.	Я здоровье сберегу – сам себе я помогу.	Роль утренней гимнастики в жизни школьника. Вредные привычки, как уберечь себя от них. Я и мои родители. Возрастные особенности.	Деловая игра, Беседа, презентация, проект,	Проблемно-ценностное общение, познавательная, игровая.
3.	Правила дорожные знать каждому положено!	Новое о правилах дорожного движения: тормозной путь, перекресток, опасные повороты, причины несчастных случаев на дорогах.	Беседа, презентация, исследование, рассуждение, конкурс, экскурсия.	Познавательная, игровая, творческая
4.	Я выбираю спорт!	Подвижные и спортивные игры.	Спортивная игра.	Спортивно-оздоровительная

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела), урока	Дата	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Каждому делу – свое время. Режим дня.		0,5	0,5	1
2.	Что делать если не хочется идти в школу.		1		1
3.	Правильное питание.		1		1
4.	Витамины.		1		1
5.	Чтобы уши слышали.		1		1
6.	Гигиена кожи.		0,5	0,5	1
7.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.		0,5	0,5	1
8.	Пожарная безопасность в школе и дома.		1		1
9.	Правильная осанка.		0,5	0,5	1
10.	Безопасность в доме.		1		1
11.	Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах.		1		1
12.	Правила безопасности при катании на коньках.		1		1
13.	Мы пришли во владения природы. Поведение в экстремальных ситуациях.		0,5	0,5	1
14.	Какие врачи нас лечат.		1		1
15.	Домашняя аптечка. Отравление лекарствами.		0,5	0,5	1
16.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.		0,5	0,5	1
17.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.		0,5	0,5	1
18.	Дорожные знаки – наши друзья!		1		1
19.	Конкурс рисунков: «Я за здоровый образ жизни!».			1	1
20.	Почему дети попадают в дорожные аварии.		1		1
21.	История появления автомобиля и правил дорожного движения.		1		1
22.	Что такое Госавтоинспекция и кто такой инспектор ДПС.		1		1
23.	Новое о светофоре.		1		1
24.	Правила безопасного перехода улиц и дорог.		0,5	0,5	1
25.	Новое об улицах, дорогах и дорожных знаках.		0,5	0,5	1
26.	Правила перехода перекрестка.		0,5	0,5	1
27.	Мы – пассажиры.		1		1
28.	Я – пешеход и пассажир. Экскурсия по городу.			1	1
29.	Я – велосипедист.		1		1
30.	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Совушка».			1	1
31.	Веселые эстафеты с мячами и обручами.			1	1
32.	Спортивные эстафеты.			1	1
33.	Игры по выбору.			1	1
34.	Заключительное занятие.		1		1
	<i>Итого:</i>		22,5	11,5	34

### 3 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела), урока	Дата	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Утренняя гимнастика. Режим дня.		0,5	0,5	1
2.	Осторожно – электричество.		1		1
3.	Почему мы часто говорим неправду?		1		1
4.	Как предостеречь себя от вредных привычек.		1		1
5.	Выпуск газеты «Нет курению!».			1	1
6.	Профилактика простудных заболеваний.		1		1
7.	Кто нас лечит? Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах.		0,5	0,5	1
8.	Надо уметь сдерживать себя.		0,5	0,5	1
9.	Осторожно – лед. Правила поведения на льду.		1		1
10.	Утомление и переутомление. Учимся отдыхать. Как сделать сон полезным.		0,5	0,5	1
11.	Мой компьютер – плюсы и минусы.		1		1
12.	Правила поведения за столом.		0,5	0,5	1
13.	Почему мы часто не слушаем родителей? Как следует относиться к наказаниям.		0,5	0,5	1
14.	Деловая игра с элементами тренинга «Умей сказать: "нет!"».			1	1
15.	Надо ли уметь сдерживать себя?		0,5	0,5	1
16.	Как вести себя с незнакомыми людьми.		0,5	0,5	1
17.	Водители – будьте бдительны!		1		1
18.	Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника.		1		1
19.	Что такое иммунитет? Как его сохранить.		1		1
20.	Шалости и травмы.		1		1
21.	Конкурс рисунков «Мы за здоровый образ жизни».			1	1
22.	Причины несчастных случаев и аварий на улицах и дорогах.		1		1
23.	Новое о светофоре и дорожных знаках.		0,5	0,5	1
24.	Что надо знать о перекрестках и опасных поворотах транспорта.		1		1
25.	Правила перехода проезжей части дороги.		0,5	0,5	1
26.	Остановочный и тормозной путь автомобиля.		1		1
27.	Правила езды на велосипеде.		1		1
28.	Правила поведения на посадочных площадках и в транспорте.		1		1
29.	Я – пешеход. Экскурсия по городу.			1	1
30.	Подвижные игры: «Вызов номеров», "Гонки с шайбой", "Кот все видит", «Вьюнок».			1	1
31.	Подвижные игры: «Вышибалы», «Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята».			1	1
32.	Подвижные игры: «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает».			1	1
33.	Спортивные эстафеты с мячами.			1	1
34.	Заключительное занятие.		0,5	0,5	1
	<i>Итого:</i>		20,5	13,5	34

#### 4 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела), урока	Дата	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Утренняя гимнастика. Режим дня.		0,5	0,5	1
2.	Осторожно - электричество		1		1
3.	Почему мы часто говорим неправду?		1		1
4.	Как предостеречь себя от вредных привычек.		1		1
5.	Профилактика простудных заболеваний.		0,5	0,5	1
6.	Кто нас лечит? Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах.		1		1
7.	Культура эмоций.		1	1	2
8.	Осторожно – лед. Правила поведения на льду		1		1
9.	Утомление и переутомление. Учимся отдыхать. Как сделать сон полезным.		1		1
10.	Мой компьютер – плюсы и минусы.		1		1
11.	Правила поведения за столом			1	1
12.	Первая помощь при отравлении.		0,5	0,5	1
13.	Почему мы часто не слушаем родителей? Как следует относиться к наказаниям.		1		1
14.	Как вести себя в транспорте и на улице.		1		1
15.	Злой – табак. Что мы знаем о курении.		1		1
16.	Конкурс рисунка «Мы против курения».			1	1
17.	Что такое эмоции? Стресс.		1		1
18.	Культура здорового образа жизни. КВН.			1	1
19.	Водители – будьте бдительны!		1		1
20.	Возрастные особенности. Организация досуга.		1		1
21.	Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника.		1		1
22.	Причины несчастных случаев и аварий на улицах и дорогах.		1		1
23.	История появления автомобиля и Правил дорожного движения.		1		1
24.	Что такое Госавтоинспекция и кто такой инспектор ДПС.		1		1
25.	Остановочный и тормозной путь автомобиля. Правила безопасного перехода улиц и дорог.		0,5	0,5	1
26.	Новое об улицах, дорогах и дорожных знаках. Правила перехода перекрестка.		0,5	0,5	1
27.	Мы – пассажиры.		0,5	0,5	1
28.	Я – пешеход и пассажир. Экскурсия по городу.			1	1
29.	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху».			1	1
30.	Спортивные эстафеты.			1	1
31.	Игры по выбору.			1	1
32.	Контрольная работа «Я и дорога».			1	1
33.	Заключительное занятие.			1	1
	<i>Итого:</i>		21	13	34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575926

Владелец Пенских Ольга Валентиновна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022