

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ПС

Протокол №1
от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР

_____ Пакалина Н.А.
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ г. Астрахани
«СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова
Приказ №99-Д от 24.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КРУЖКА «Уроки жизни»

направление: общекультурное

возрастная категория: 1 класс

срок реализации: 1 год

автор программы: Шаукарова А.Т.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Уроки жизни» (социальное направление) составлена на основе авторской программы в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования и учебного плана образовательного учреждения на 2013-2024 учебный год. Занятия проходят раз в неделю, 33 часов в год.

Общая характеристика курса.

Цели и задачи.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;

научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Содержание программы.

Содержание программы концентрируется вокруг следующих основных тем:

- Здоровье, здоровый образ жизни;
- Самопознание;
- Межличностное общение;
- Безопасность;

- Формирование экологической культуры;
- Обучение навыкам семейной жизни.

1. Введение

Что такое здоровье.

2. Здоровье, здоровый образ жизни

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Отличия здорового человека от больного. Представление об основных пищевых веществах, их значении для здоровья, пищевые источники. Двигательный режим. Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний.

3. Самопознание

Органы человека (глаза, уши, кожа, зубы). Понятие «самодисциплина», «эмоциональная разгрузка». Эмоции. Типы эмоций.

4. Межличностное общение

Правила межличностного общения. Поведение в школе, в общественных местах. Рольевые позиции в группе. Конфликтные ситуации и способы выхода из них.

5. Безопасность

Правила поведения с незнакомыми людьми. Несчастные случаи, профилактика несчастных случаев. Первая помощь при травмах. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях.

6. Формирование экологической культуры

Понятием «экология». Правила нравственного поведения в мире природы. Свойства воздуха и воды и их значение в жизни человека. Алгоритм операций по уходу за комнатными растениями.

7. Обучение навыкам семейной жизни

Обязанности членов семьи. Права ребенка в семье. Отношения с лицами противоположного пола.

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу

«Уроки жизни» к концу 1-го года обучения.

В результате усвоения программы

учащиеся узнают:

- 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.

учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать и укреплять своё здоровье.

Планируемые результаты формирования УУД к концу 1-го года обучения.

Программа курса предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья;
- освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Уроки жизни» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- *формулировать* цель своей деятельности на уроке с помощью учителя;
- *определять* последовательность действий на уроке;

– **высказывать** своё предположение (версию) поведения в различных ситуациях, способствующих сохранению или разрушению здоровью;

– **работать** по предложенному учителем плану;

– **составлять** и выполнять режим дня;

– **оценивать** своё физическое состояние, использовать приёмы сохранения и укрепления физического здоровья.

2.Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в дополнительной литературе;

- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя энциклопедии, словари, 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 (рисунков, комиксов);

-находить и формулировать решение задачи с помощью простейших поведенческих моделей.

3. 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;

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

- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,

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

Тематическое планирование

Дата	№ занятия	Тема занятия	Форма проведения занятия	Форма контроля
	1	Что такое здоровье	Тематическая беседа	Фронтальная
	2	Здоровое питание	Тематическая беседа	Фронтальная
	3	Двигательный режим	Тематическая беседа	Фронтальная
	4	Гигиенические правила, профилактика инфекционных заболеваний	Тематическая беседа	Фронтальная
	5	Части тела, их функционирование и предназначение	Игра-путешествие	Фронтальная
	6	Осознание и признание себя	Игра-путешествие	Фронтальная
	7	Я – уникальный	Выставка рисунков	Фронтальная
	8	Я – уникальный	Выставка рисунков	Фронтальная
	9	Выражение чувств	Игра-путешествие	Фронтальная
	10	Типы эмоций.	Игра-путешествие	Фронтальная
	11	Типы эмоций.	Игра-путешествие	Фронтальная
	12	Как настроение?	Тематическая беседа	Фронтальная
	13	Дружба	Тематическая беседа	Фронтальная
	14	Зачем нужны друзья.	Выставка рисунков	Фронтальная
	15	Взаимовлияние людей.	Тематическая беседа	Фронтальная
	16	Правила поведения в школе.	Тематическая беседа	Фронтальная
	17	Правила взаимоотношений со взрослыми	Тематическая беседа	Фронтальная
	18	Школьный коллектив	Тематическая беседа	Фронтальная
	19	Что вокруг нас может быть опасным?	Тематическая беседа	Фронтальная
	20	Безопасное поведение на дорогах.	Тематическая беседа	Фронтальная
	21	Безопасное поведение на дорогах.	Викторина	Фронтальная
	22	Правила поведения в лесу.	Викторина	Фронтальная
	23	Правила поведения на ж/д путях	Тематическая беседа	Фронтальная
	24	Службы экстренной помощи	Тематическая беседа	Фронтальная

	25	Четвероногие друзья	Кроссворд	Фронтальная
	26	Что такое экология?	Викторина	Фронтальная
	27	Вода и здоровье человека.	Викторина	Фронтальная
	28	Значение воздуха в жизни человека.	Тематическая беседа	Фронтальная
	29	Уход за комнатными растениями.	Творческая работа «Создание памятки»	Фронтальная
	30	Семья — это самые близкие люди.	Тематическая беседа	Фронтальная
	31	Мои права и обязанности.	Викторина	Фронтальная
	32	Различия между мальчиками и девочками	Тематическая беседа	Фронтальная
	33	Итоговое занятие. Рекомендации на лето.	Тематическая беседа	Фронтальная

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
8. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
9. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
10. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
11. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
12. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
13. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
14. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
15. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
16. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
17. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998.
18. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
19. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

20. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

21. Энциклопедический словарь юного биолога./ Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

Энциклопедический словарь юного спортсмена./Сост. И.Ю., Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980