

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации
муниципального образования «Город Березники»
МАОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ:

на заседании педагогического совета

Протокол № 7 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 360 от «31» августа 2023 г.

Директор МАОУ СОШ № 11

/Е.И. Прохорова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

(спортивно-оздоровительное направление)

3 классы

Автор-составитель программы:

Ужегова Н.И., учитель нач.классов

г. Березники
2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023 г.);

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 286 от 31.05.2021;

3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676);

4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229);

5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30.12.2022 года);

8. Письма Минпросвещения России от 05.07.2022г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных

образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

9. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 11.

Цель курса: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, нести ответственность за принятые решения.

Основные задачи:

✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;

✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

✓ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;

✓ формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

На реализацию курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» в 3-м классе отводится 68 часов в год/2 часа в неделю.

Формы организации работы: беседы, викторины, подвижные игры, Дни Здоровья, просмотр спектаклей.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (10 ч)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. Здоровый образ жизни, что это.

Тема 2. Личная гигиена.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Остров здоровья.

Раздел 2. Питание и здоровье (11 ч)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Игра «Смак».

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Тема 5. « Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (12 ч)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Труд и здоровье.

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия.

Тема 3. Хочу остаться здоровым.

Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

Тема 7. «Моё здоровье в моих руках».

Раздел 4. Я в школе и дома (11 ч)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья.

Тема 2. «Доброречие».

Тема 3. Спектакль С. Преображнский «Капризка».

Тема 4. «Бесценный дар - зрение».

Тема 5. Гигиена правильной осанки.

Тема 6. «Спасатели, вперёд!».

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (9 ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор» быть здоровым».

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка».

Тема 2. Движение это жизнь.

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».

Тема 4. «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (9 ч)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Мир моих увлечений.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний – Научно-практическая конференция.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (6 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека.

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду».

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Презентация проектов «Я выбираю здоровье».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение.

Метапредметные результаты

1) регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно/с помощью педагога;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

2) познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в статье, книге;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя предложенный материал (статьи, иллюстрации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии);
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3) коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему мнению;
- формулировать свои затруднения;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Сформированы общие представления:

- о здоровье, значении здоровья в жизни человека, о факторах, влияющих на здоровье.

Сформированы умения: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

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 воспитанников, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

ЭОР/ЦОР

1. Вайнер Э. Простуда : причины, опасность, профилактика [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Эдуард Вайнер – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей».
Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2465>
2. Казакова Т. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие [Электронный ресурс] // 1 сентября: [сайт]/Татьяна Казакова – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей».
Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2457>
3. Мирская Н. Нарушение осанки. Типичные ситуации [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Н. Мирская – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»)).
Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2445>
4. Сонькин В. Рациональное питание [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Валентин Сонькин. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей».
Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2464>
5. Терещенко Н. В. Внеклассное мероприятие «Вредные привычки» (здоровый образ жизни) [Электронный ресурс] / Н. В. Терещенко // Завуч начальной школы. – 2012. - № 7. – С. 17-20. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
6. Целебная сила движений : физкультминутки и подвижные игры в школе [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / сост. Н. Мирская. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей».
Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2449>

**Календарно - тематическое планирование
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	10	3	7	
1	Здоровый образ жизни, что это.	1	1		
2-3	Личная гигиена.	2		2	
4	В гостях у Мойдодыра.	1		1	Игра-викторина
5	Остров здоровья.	1	1		
6-7	Подвижные игры.	2		2	
8	Игры на перемене.	1		1	
9	Безопасность в школе	1	1		
10	Игра «хочу все знать».	1		1	Игра-викторина
II	<i>Питание и здоровье</i>	11	4	7	
11	Игра «Смак»	1		1	
12	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1	1		
13	Здоровая пища - витаминный салат (приготовление).	1		1	
14	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1	1		
15	Полезный завтрак.	1		1	
16	Хлеб - всему голова.	1	1		
17	Вредные микробы.	1		1	
18	Зачем надо мыть руки.	1	1		
19	Чудесный сундучок	1		1	викторина
20-21	Подвижные игры	2		2	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	12	4	8	
22	Труд и здоровье	1		1	
23-24	Наш мозг и его волшебные действия	2	1	1	
25	Хочу остаться здоровым	1	1		
26	Моё здоровье в моих руках	2	1	1	

28	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		1	
29	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	1		
30	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1		1	
31	Экскурсия «Дары леса».	1		1	
32-33	Подвижные игры	2		2	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	11	4	7	
34	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
35-36	Доброречие.	2	1	1	
37	Спектакль С. Преображнский «Капризка».	1		1	
38	Бесценный дар – зрение.	1		1	
39	Гигиена правильной осанки.	1	1		
40	Упражнения для укрепления осанки.	1		1	
41	Спасатели, вперед!	1		1	игра
42	Один дома. Опасности вокруг	1	1		
43-44	Подвижные игры	2		2	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	9	3	6	
45	Шарль Перро «Красная шапочка».	1		1	
46-47	Движение это жизнь.	2	1	1	
48	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть».	1		1	
49	Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.	1	1		
50	Народные средства укрепления иммунитета.	1	1		
51	Народные средства при лечении простуды.	1		1	
52-53	Подвижные игры.	2		2	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	9	5	4	
54-56	Вредные привычки и их профилактика.	3	3		
57-58	Мир моих увлечений.	2	1	1	
59-60	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность	2	1	1	Ролевая игра
61-62	Подвижные игры.	2		2	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	6	1	5	
63	Я и опасность.	1	1		
64	Лесная аптека на службе человека	1		1	

65	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		1	викторина
66	Чему мы научились и чего достигли	1		1	диагностика
67-68	Презентация проектов «Я выбираю – здоровье»	2		2	
Итого:		68	24	44	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972451

Владелец Прохорова Екатерина Игоревна

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024