

**Министерство образования Российской Федерации
Министерство образования и науки Курской области
Управление образования администрации
Беловского района Курской области**

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кривицко-Будская основная общеобразовательная школа» Беловского района Курской области

СОГЛАСОВАНО:

Заседание педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор «Кривицко-Будской ООШ»
Е.И.Евтеев
Приказ №102 от 29 .08.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»3 класс
(Спортивно – оздоровительное направление)
2023-2024 учебный год**

Разработал:

учитель начальных классов
1 квалификационной категории
Евтеева Лидия Кузьминична

С. Кривицкие Буды

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 3 класс разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011г. №2357), Типовым положением об общеобразовательном учреждении, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03», «Санитарно-эпидемиологические требования к общеобразовательным учреждениям СанПиН 2.4.2.2821-10» и регулирует организацию внеурочной деятельности обучающихся на первой ступени.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее – ФГОС НОО) основная образовательная программа начального общего образования реализуется общеобразовательным учреждением Кривицко- Будской ООШ через учебный план и курса внеурочной деятельности «Здоровей -ка»

Рабочая программа «Здоровей- ка» составлена на основе рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здоровей -ка» авторской программы В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых . Положением о рабочей программе учебных предметов Кривицко – Будской ООШ, учебным планом Кривицко – Будской ООШ на 2022-2023 учебный год

Количество часов в год: 34 часов
Количество часов в неделю- 1 час

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и 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 влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- **Обучение:**
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»: личностные, метапредметные, предметные

Личностные результаты

- 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;

Метапредметные результаты

- **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).:
- 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.:
- 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей - ка»

3 класс

- **«Вот мы и в школе» (4 часа):** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- **«Питание и здоровье» (5 часов):** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- **«Моё здоровье в моих руках» (7 часов):** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- **«Я в школе и дома» (6 часов):** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- **«Чтоб забыть про докторов» (4 часов):** закаливание организма;
- **«Я и моё ближайшее окружение» (4 часов):** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- **«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часов):** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Учебный план курса внеурочной деятельности «Здоровей - ка» 3 класс

| № п/п | Тема занятий | Всего, час. | В том числе лекции | Форма контроля | |
|-------|----------------------------------|-------------|--------------------|----------------|--------------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровей – ка» 3 класс

| № п/п | Тема занятий | Кол- во часо в | Дата проведения | | Примечание |
|--|---|-------------------------|--------------------|------|------------|
| | | | План | Факт | |
| Введение «Вот мы и в школе»- 4ч | | | | | |
| 1. | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | | | |
| 2 | Личная гигиена | 1 | | | |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | | | |
| 4 | «Остров здоровья» | 1 | | | |
| Питание и здоровье- 5 ч | | | | | |
| 5 | Игра «Смак» | 1 | | | |
| 6 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | | | |
| 7 | Вредные микробы | 1 | | | |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 | | | |
| 9 | «Чудесный сундучок» | 1 | | | |
| Мое здоровье в моих руках.-7 ч | | | | | |
| 10 | Труд и здоровье | 1 | | | |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | | | |
| 12 | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» | 1 | | | |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | | | |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | | | |
| 15 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | | | |
| 16 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | Я в школе и дома- 6ч. | | | | |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | | | |
| 18 | «Доброречие» | 1 | | | |
| 19 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 | | | |
| 20 | «Бесценный дар- зрение». | 1 | | | |
| 21 | Гигиена правильной осанки | 1 | | | |
| 22 | «Спасатели , вперед!» | 1 | | | |
| | Чтоб забыть про докторов -4ч. | | | | |
| 23 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | | | |
| 24 | Движение - это жизнь | 1 | | | |
| 25 | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 1 | | | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности | 1 | | | |
| | Я и мое ближайшее окружение-4 ч. | | | | |
| 27 | Мир моих увлечений | 1 | | | |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | | | |
| 29 | Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С .Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | | | |
| 30 | В мире интересного. | 1 | | | |
| | Вот и стали мы на год взрослей-4ч | | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | | | |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | 1 | | | |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | | | |
| 34 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | | | |