

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Александро-Ершинская средняя школа

«СОГЛАСОВАНО»

«_15_» _____ 08 _____ 2023

_____/Л. Е. Янцевич/

«УТВЕРЖДАЮ» _____

Приказ №_061_ от «_15_» _____ 08 _____ 2023

Директор школы Т.Д.Шевченко

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности «Я и моё здоровье»

для 3 класса

Составитель рабочей программы:

Чешуева Валентина Валерьевна

учитель первой квалификационной категории

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основании:

-Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, -требования федерального Государственного образовательного стандарта(ФГОС);

- учебного плана школы;

-«О содержании и структуре рабочей программы по учебному предмету» --ООПНОО МБОУ А-Е СШ.

Данная программа сформирована с учетом особенностей первой ступени общего образования как фундамента всего последующего обучения, соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Начальная школа – особый этап в жизни ребенка, связанный:

- с изменением при поступлении в школу ведущей деятельности ребёнка — с переходом к учебной деятельности (при сохранении значимости игровой), имеющей общественный характер и являющейся социальной по содержанию;
- с освоением новой социальной позиции, расширением сферы взаимодействия ребёнка с окружающим миром, развитием потребностей в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- с принятием и освоением ребёнком новой социальной роли ученика, выражающейся в формировании внутренней позиции школьника, определяющей новый образ школьной жизни и перспективы личностного и познавательного развития;
- с моральным развитием, которое существенным образом связано с характером сотрудничества с взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер.

- **Цель внеурочной деятельности:** 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.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» предназначена для обучающихся 4 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Форма промежуточной аттестации: игра

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **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).

2. Познавательные УУД:

- 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.

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.
- 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).

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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

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

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» состоит из 7 разделов:

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

Формирование установки на здоровый образ жизни. Формирование адекватной и позитивной самооценки В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Учебно-тематическое планирование по внеурочной деятельности

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел”

	<p>«Остров здоровья»</p> <p>«Состояние экологии и её влияние на организм человека»</p>
беседы	<p>Полезные и вредные продукты</p> <p>Гигиена правильной осанки</p> <p>«Доброречие»</p> <p>Мой внешний вид –залог здоровья</p> <p>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени</p> <p>Как защититься от простуды и гриппа</p>
тесты и анкетирование	<p>Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»</p> <p>Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье».</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».</p> <p>«Мои отношения к одноклассникам»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p>
круглые столы	<p>«Как сохранять и укреплять свое здоровье».</p> <p>Мир моих увлечений.</p>
школьные конференции	<p>В мире интересного.</p>
просмотр тематических видеофильмов	<p>«Как сохранить и укрепить зрение»</p> <p>«Быстрое развитие памяти».</p> <p>«Человек».</p> <p>«Мышление и мы».</p> <p>Клещевой энцефалит.</p> <p>Вредные и полезные растения.</p>
экскурсии	<p>«Сезонные изменения и как их принимает человек».</p> <p>«Природа – источник здоровья».</p> <p>«У природы нет плохой погоды».</p>
дни здоровья, спортивные мероприятия	<p>«Дальше, быстрее, выше».</p> <p>«Хочу остаться здоровым».</p> <p>«За здоровый образ жизни».</p>

конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение». Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании»

VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Научно- практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Дата провед.
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1	
2	Правила личной гигиены.	1	
3	Физическая активность и здоровье.	1	
4	Как познать себя.	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
5	Питание необходимое условие для жизни человека.	1	
6	Здоровая пища для всей семьи.	1	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.		
9	Рацион питания «Богатырская силушка».	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
10	Домашняя аптечка.	1	
11	«Мы за здоровый образ жизни».	1	

12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1	
13	«Береги зрение с молодую».	1	
14	Как избежать искривления позвоночника.	1	
15	Отдых для здоровья. Подвижные игры.	1	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро».	1	
20	Физическая активность и здоровье. Подвижные игры.	1	
21	«За здоровый образ жизни»	1	
22	Делу время, потехе час.	1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	1	
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	1	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
27	Размышление о жизненном опыте.	1	

28	Вредные привычки и их профилактика.	1	
29	Школа и моё настроение.	1	
30	В мире интересного.	1	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	
31	Я и опасность.	1	
32	Игра «Мой горизонт».	1	
33	Гордо реет флаг здоровья.	1	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1	
	Итого:	34	

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

11. Степанова О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57