

Приложение к ООП НОО

Ленинградская область

Всеволожский район

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Всеволожска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление) 3б класс

«Здоровейка» (34ч)

Составитель :
учитель начальных классов
Калганова О.А.

г.Всеволожск

2023г.

Аннотация

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 3 класса и разработана на основе нормативно-правовой и документальной базы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.) и способствует формированию функциональной грамотности (грамотность в вопросах здоровья).

Данная программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс — 34 часа в год.

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности

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;

Умение 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.

Метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Формы проведения занятия и виды деятельности

- игры
- беседы
- тесты и анкетирование
- круглые столы
- школьные конференции
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии
- дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- решение ситуационных задач
- театрализованные представления, кукольный театр
- участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»

Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

3 класс

(34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Основное содержание	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	Личная гигиена; значение утренней гимнастики для организма; техника безопасности в школе.	4
II	Питание и здоровье	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.	5
III	Моё здоровье в моих руках	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	7
IV	Я в школе и дома	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.	6
V	Чтоб забыть про докторов	Закаливание организма, распорядок дня, правильное питание.	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	4
	Итого:		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов всего	Виды и формы контроля	Дата
I	Введение «Вот мы и в школе».	4		
1	«Здоровый образ жизни»	1	Устный опрос	
1.2	Личная гигиена	1	Текущий	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	Игра	
1.4	«Остров здоровья»	1	КВН	
II	Питание и здоровье	5		
2.1	Игра «Смак»	1	Практическая	

			работа. Повторение материала.	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	Устный опрос	
2.3	Вредные микробы	1	Текущий контроль	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Викторина	
2.5	«Чудесный сундучок»	1	Игра	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
3.1	Труд и здоровье	1	Устный опрос	
3.2	Правильные привычки	1	Круглый стол	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	Конкурс рисунков	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	Текущий контроль	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Беседа	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Круглый стол-повторение пройденного материала	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	Текущий контроль	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Самостоятельная работа	
4.2	«Доборечие»	1	Устный опрос	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	Спектакль	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1	Текущий	
4.5	Гигиена правильной осанки	1	Игра	
4.6	«Спасатели , вперед!»	1	КВН	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
5.1	Первая доврачебная помощь	1	Устный опрос	
5.2	Движение - это жизнь	1	Соревнование	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	Конкурс	
5.4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	1	Круглый стол	

VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
6.1	Мир моих увлечений	1	Беседа	
6.2	Учусь быть другом	1	Игра	
6.3	«Доброта- лучшая красота». Кукольный спектакль	1	Спектакль	
6.4	В мире интересного.	4	Круглый стол	
	Итого	34ч		