

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им. Героя
Советского Союза Безбородова В.П.
Данилова О.В.
Приказ № 1 от 31.08.2023г.
31 августа 2023 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
Мартьянова Л.И.
«30» августа 2023 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
Протокол № 1
от 29.08.2023 г.
Руководитель ШМО
Косинова Я.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности курса спортивно-оздоровительного направления
«Здоровейка»
на 2023/2024 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 3 А, Б, В, Г, Д

Количество часов в год согласно учебного плана: 34 часа

Количество часов в неделю: 1

ФГОС НОО

Учитель: *Дударева Ольга Борисовна, Ступникова Наталья Валериевна, Денисова Юлия Сергеевна,
Мартьянова Лариса Ивановна, Ганиева Валерия Юрьевна*

Квалификационная категория: *первая, высшая*

Программа составлена на основе: авторской программы М.Г. Пряниковой
г. Кубинка

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, разработана на основе авторской программы «Здоровейка» автор – составитель: М.Г. Пряникова, Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: учебно-методическое пособие: в 3ч./авторы-составители: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др.; под общей ред. Н.Э.Касаткиной, Е.Л. Рудневой.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011.- Часть III.- с. 205).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Она 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.

Нормативно-правовые основания разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности

Методические рекомендации разработаны в соответствии с

- Ү Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Ү Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования (от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09.2011 г. № 2357, 18.12.2012 г. № 1060, 29.12.2014 г. № 1643, 31.12.2015 г. № 1576) (далее – ФГОС НОО)
- Ү Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Ү Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».

У Основная образовательная программа НОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2023-2024 учебный год;

У Учебный план основного общего образования, реализующим ФГОС НОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2023-2024 учебный год.

Целью программы является:

Формирование 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.

Задачи программы:

- У становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- У 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;
- У духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- У укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Группа/категория учащихся: обучающиеся 9-10 лет

Место предмета в базисном учебном плане:

Согласно учебному плану и плану внеурочной деятельности на изучение предмета «Здоровейка» на ступени начального общего образования на базовом уровне отводится: в 3 классах 34 часа, из расчета 1 часа в неделю.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА» 3 КЛАСС

1. Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- Ү готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- Ү сформированность мотивации к учению и познанию;
- Ү ценностно-смысловые установки учеников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- Ү социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

У обучающегося могут быть сформированы:

- Ү стремление к развитию личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- Ү потребность соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- Ү ответственность к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности;
- Ү стремление к развитию личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- Ү ответственность к сохранению окружающей природной среды, безопасности личности, общества и государства;

2. Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- Ү составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Ү выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Ү различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Ү использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- Ү определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- Ү заботиться о своем здоровье;
- Ү находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- Ү применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Ү использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- Г оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- Г находить выход из стрессовых ситуаций;
- Г принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- Г адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- Г отвечать за свои поступки;
- Г отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Г оценивать свои достижения по овладению знаниями и умениями, осознавать причины трудностей и преодолевать их;
- Г проявлять инициативу в постановке новых задач, предлагать собственные способы решения;
- Г самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Познавательные

Обучающийся научится:

- Г осознавать познавательную задачу и решать ее;
- Г находить, обобщать и сравнивать изученный материал; применять при решении поставленных задач методы анализа, сравнения и обобщения;
- Г понимать смысл представленной информации, обобщать ее.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Г оценивать свои достижения по овладению знаниями и умениями;
- Г осознавать причины трудностей и преодолевать их;
- Г проявлять инициативу в постановке новых задач, предлагать собственные способы их решения.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- Г аргументировано отвечать на вопросы, обосновывать свою точку зрения, участвовать в диалоге и беседе;
- Г сотрудничать с учителем и одноклассниками при решении задач и отвечать за результаты своих действий;
- Г осуществлять помощь одноклассникам;
- Г допускать возможность существования различных точек зрения при обсуждении различных тем.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Ў принимать во внимание советы, предложения других людей (учителей, одноклассников, родителей), учитывать их в своей деятельности;
- Ў правильно использовать в речи понятия и термины, необходимые для раскрытия содержания курса;
- Ў вести диалог со знакомыми и незнакомыми людьми;
- Ў проявлять инициативу в поиске и сборе различного рода информации для выполнения коллективной (групповой) работы;
- Ў участвовать в проектной деятельности, создавать творческие работы на заданную тему (небольшие сообщения, сочинения, презентации).

3. Предметные результаты

Обучающийся научится:

- Ў 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;
- Ў социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Ў Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»
3 КЛАСС (34 ЧАСА)**

Личная гигиена; значение утренней гимнастики для организма; техника безопасности в школе. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона. Закаливание организма, распорядок дня, правильное питание. Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

3.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»
3 КЛАСС (34 ЧАСА)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого	34