


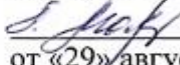
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Управление образования Одинцовского муниципального округа
Московской области
МБОУ Кубинская СОШ №2 им. Героя Советского Союза Безбородова В.П. Одинцовского района

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО
 Косинова Я.А.

Протокол № 1
от «28» августа 2024.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
 Мартянова Л.И.
от «29» августа 2024 г.



Данилова О.В.

Приказ № 156
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности курса спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка»
на 2024/2025 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 3 А, Б, В, Г, Д, Е

Количество часов в год согласно учебного плана: 34

Количество часов в неделю: 1

ФГОС НОО

Учитель: Косинова Я.А., Рудь А.А., Маркова Т.В., Павлова М.В., Калинина Д.Р., Евстафиева Э.А.

Квалификационная категория: первая, высшая

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

г. Кубинка

2024 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. Лысих 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

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- 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
- 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»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
- Основная образовательная программа НОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней

общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2024-2025 учебный год;

- 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 2024-2025 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:

- 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.

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:

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

У обучающегося могут быть сформированы:

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

2. Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Познавательные

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Коммуникативные

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать во внимание советы, предложения других людей (учителей, одноклассников, родителей), учитывать их в своей деятельности;
- правильно использовать в речи понятия и термины, необходимые для раскрытия содержания курса;

- вести диалог со знакомыми и незнакомыми людьми;
- проявлять инициативу в поиске и сборе различного рода информации для выполнения коллективной (групповой) работы;
- участвовать в проектной деятельности, создавать творческие работы на заданную тему (небольшие сообщения, сочинения, презентации).

3.Предметные результаты

Обучающийся научится:

- 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.

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА», 3 КЛАСС (34 ЧАСА)**

№ п / п	Тема занятий	Кол-во часов	3 А, Б, В, Г, Д, Е.	
			план	факт
1. Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)				
1	«Здоровый образ жизни»	1	06.09	
2	Личная гигиена	1	13.09	
3	В гостях у Мойдодыра	1	20.09	
4	«Остров здоровья»	1	27.09	
2. Питание и здоровье (5 часов)				
5	Игра «Смак»	1	04.10	
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	18.10	
7	Вредные микробы	1	25.10	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	01.11	
9	«Чудесный сундучок»	1	08.11	
3. Моё здоровье в моих руках (7 часов)				
10	Труд и здоровье	1	15.11	
11	Правильные привычки	1	29.11	
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	06.12	
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	13.12	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	20.12	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	27.12	

16	«Моё здоровье в моих руках»	1	10.01	
4. Я в школе и дома (6 часов)				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	17.01	
18	«Доброречие»	1	24.01	
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	31.01	
20	«Бесценный дар- зрение».	1	07.02	
21	Гигиена правильной осанки	1	14.02	
22	«Спасатели, вперёд!»	1	28.02	
5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)				
23	Первая доврачебная помощь	1	07.03	
24	Движение - это жизнь	1	14.03	
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1 1	21.03	
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности	1	28.03	
6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)				
27	Мир моих увлечений	1	04.04	
28	Учусь быть другом	1	18.04	
29	«Доброта- лучшая красота». Кукольный спектакль	1	25.04	
30	В мире интересного.	1	02.05	
7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)				
31	Я и опасность.	1	09.05	
32	Лесная аптека на службе человека	1	16.05	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	23.05	
34	Чему мы научились и чего достигли	1	30.05	