



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Борковская средняя общеобразовательная школа муниципального образования – Шилковский муниципальный район Рязанской области


РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей
начальных классов
Протокол № 1 от 28.08.2024г
Руководитель ШМО
 Н.П. Парватова

СОГЛАСОВАНО

29.08.2024г
Заместитель директора по УВР
 Ж.В. Козина

УТВЕРЖДАЮ

МБОУ
Приказ № 76 от 29.08.2024г
Директор школы
 С.И. Тагунова



Рабочая программа

Внеурочной деятельности по
Спортивно – оздоровительному направлению

«Здоровейка»

Начальное общее образование

(II ступень)

3 класс

- Учитель физической культуры: Илларионова Лариса Васильевна
- 2024 – 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа «По дорожкам здоровья. 3 класс» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. 1-4 классы» МБОУ Борковская сош, реализующей программу «Здоровейка. 1-4 классы» автора М.Г. Пряниковой, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

Рабочая программа составлена на 34 полных недели из расчёта 1 час в неделю (34 часа в год).

Рабочая программа реализует рабочую программу «Здоровейка. 1-4 классы» МБОУ Борковская сош, в части 3 класса без изменений, при полном совпадении количества часов программы с количеством часов в учебном плане.

Рабочая программа реализуется через внеурочную деятельность учащихся в форме кружковых занятий.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «По дорожкам здоровья. 3 класс» 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По дорожкам здоровья. 3 класс» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цели программы:

- 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:

1.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.

2.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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «По дорожкам здоровья. 3 класс»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 📖 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 — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 📖 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.

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «По дорожкам здоровья. 3 класс»

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «По дорожкам здоровья. 3 класс» 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 укрепление 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, **уметь:**
- ☑ 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 программы «По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категории слушателей: обучающиеся 3 класса.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часа в год.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			беседы	практич. занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	игра
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	КВН
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	тест
	Итого:	34	16	18	

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «По дорожкам здоровья. 3 класс»
(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа в год)**

№ зан. п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	В том числе			Форма контроля
			беседы	деловые игры	практич. занятия	
Раздел «Введение “Вот мы и в школе”». (4 часа)						
1	«Здоровый образ жизни, что это?»				1	
2	Личная гигиена.				1	
3	В гостях у Мойдодыра.		1			
4	«Остров здоровья».				1	Игра
Раздел «Питание и здоровье». (5 часов)						
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	КВН
Раздел «Моё здоровье в моих руках» (7 часов)						
10	Труд и здоровье.		1			
11	Наш мозг и его волшебные действия.		1			
12	День здоровья «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	Викторина
Раздел «Я в школе и дома» (6 часов)						
17	Мой внешний вид -залог здоровья.		1			

18	«Доборечие».		1			
19	Спектакль. С. Преображенский «Капризка».				1	
20	«Бесценный дар - зрение».				1	
21	Гигиена правильной осанки.		1			
22	«Спасатели, вперёд!»				1	Викторина
Раздел «Чтоб забыть про докторов» (4 часа)						
23	Шарль Перро «Красная шапочка».		1			
24	Движение это жизнь.				1	
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».				1	
26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.				1	Конкурс «Разговор о правильном питании»
Раздел «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа)						
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	КВН
Раздел «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)						
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	Тест

Материально-техническое оборудование и учебно- методическое обеспечение, имеющееся в наличии и используемое в Борковской средней общеобразовательной школе по внеурочной деятельности «По дорожкам здоровья. 3 класс».

1. Программа «Здоровьесберегающие технологии». Автор М.Г.Пряникова.
2. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. 1-4 классы» МБОУ Борковская сош.
3. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « По дорожкам здоровья. 3 класс».
4. Тест «Ваше здоровье».
5. Обеспеченность ИКТ:
 - интерактивная доска, проектор;
 - маркерная доска;
 - компьютер;
 - ноутбук;
 - нетбуки;
 - копировальный аппарат;
 - фотоаппарат;
 - принтер.

Оценка планируемых результатов.

Программа внеурочной деятельности «По дорожкам здоровья. 3 класс» по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.