

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Сметанинская средняя школа

Смоленского района Смоленской области

<p>«Принято» на заседании педагогического совета Протокол № _____ от «31 »__08_2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы _____ Мачульский С.И. Приказ №__60-ОД____ от «__01_» __09_2023г.</p>
---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
(занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и  
социокультурных потребностей обучающихся)  
«Если хочешь быть здоров»  
для обучающихся 3 класса.  
Срок реализации 1 год.

Автор: Гуляева Л.А.

учитель начальных классов

2023-2024 учебный год

## Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

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 «Если хочешь быть здоров» 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 «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **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).

### **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.

***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).

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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 укрепления 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.

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, школьная научно-практическая конференция.

### **Содержание занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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, развитие физических способностей;

«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.

«По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях, подвижные игры.

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
------	--------------	--------------	------

1.	Введение. «Здоровый образ жизни, что это?»	1	
2.	Личная гигиена. Почему важен режим дня.	1	
3.	Друзья Мойдодыра.	1	
4.	Игра «Остров здоровья».	1	
5.	Правила игры «Караси и щука». Разучивание игры. Игра.	1	
6.	Игра «Смак».	1	
7.	Из чего состоит наша пища. Изготовление стенгазеты о составе нашей пищи.	1	
8.	Что нужно есть в разное время года. Составление меню для разного времени года.	1	
9.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
10.	Полезные и вредные продукты.	1	
11.	Как правильно накрыть стол. Изготовление и складывание салфетки.	1	
12.	Блюда из зерна.	1	
13.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
14.	«Кулинарное путешествие по России.» Конкурс по оформлению своего любимого блюда.	1	
15.	Труд и здоровье.	1	
16.	Наш мозг и его волшебные действия.	1	
17.	Игры на развитие внимания «Повтори-ка», «Акция освобождения». Правила игры. Разучивание. Игра.	1	
18.	Игра на развитие выносливости «Выше ноги от земли». Правила игры. Игра.	1	
19.	Игра на развитие выносливости «Зевака». Правила игры. Разучивание игры. Игра.	1	
20.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	
21.	Подвижные игры «Выше ноги от земли», «Зевака». Игра.	1	
22.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	
23.	Беседа «Закаливание».	1	
24.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	
25.	Подвижные игры на свежем воздухе. «Казаки - разбойники».	1	
26.	Руки и ноги – надёжные помощники человека.	1	
27.	Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	
28.	Подвижные игры. «Русская лапта». Правила игры. Разучивание игры. Игра.	1	
29.	Подвижные игры. «Русская лапта». Правила игры. Разучивание игры. Игра.	1	
30.	Надёжная защита организма – кожа.	1	
31.	«Зрение – главное богатство человека».	1	
32.	Упражнения для глаз. Разучивание.	1	
33.	Гигиена правильной осанки. Упражнения для сохранения правильной осанки.	1	
34.	Промежуточная аттестация.	1	