

Государственное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 427
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

]

Заместитель директора
по УВР



А.А.Иванченко

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



А.М.Емельянова]

Приказ № 224 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности

«Здоровячок»

для обучающихся 3 классов

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» для 3 класса на 2023-2024 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы Л.А. Обуховой «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов, и составлена с учётом рабочей программы воспитания ГБОУ СОШ № 427.

Цели и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- 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;
- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
 - обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
 - научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
 - добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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

Объём программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 3 класса и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 68 часов в год, Продолжительность занятий в 3 классе 45 минут. Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ № 427 на 2023/2024 учебный год и календарным учебным графиком. Срок реализации программы: 1 учебный год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы

* Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.

* Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.

* Способность к самооценке

Обучающиеся получают возможность для формирования.

* Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здоровячок».

* Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- Планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

2. Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

3. Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Включаться в диалог со сверстниками и учителем;
- Формулировать ответы на вопросы;
- Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *Договариваться и приходить к общему решению;*
- *Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;*
- *Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.*

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать правила здорового образа жизни;
- основам рационального питания;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;*
- *самостоятельно 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;*
- *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.*

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровячок»:

- 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.

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

	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание блока, раздела внеурочной деятельности
	Введение. Вот мы и в школе.	<p>Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»</p> <p>Тема 2. Личная гигиена.</p> <p>Тема 3. В гостях у Мойдодыра.</p> <p><u>Тема 4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)</u></p>
	Питание и здоровье	<p>Тема 1. Игра «Смак»</p> <p>Тема 2. Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.</p> <p>Тема 3. Вредные микробы.</p> <p>Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.</p> <p><u>Тема 5. «Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН</u></p>
	Моё здоровье в моих руках.	<p>Тема 1. Труд и здоровье</p> <p>Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия</p> <p>Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»</p> <p>Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья</p> <p>Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.</p> <p>Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»</p> <p><u>Тема 7. «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний - викторина</u></p>
	Я в школе и дома.	<p>Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья</p> <p>Тема 2. «Доборечие»</p> <p>Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»</p> <p>Тема 4. «Бесценный дар- зрение»</p> <p>Тема 5. Гигиена правильной осанки</p> <p><u>Тема 6. «Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний</u></p>
	Чтоб забыть про докторов	<p>Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»</p> <p>Тема 2. Движение это жизнь</p> <p>Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»</p> <p><u>Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусыности .Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»</u></p>

Я и мое ближайшее окружение	<p><i>Тема 1. Мир моих увлечений</i></p> <p><i>Тема 2. Вредные привычки и их профилактика</i></p> <p><i>Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»</i></p> <p><i>Тема 4. <u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция</u></i></p>
Вот и стали мы на год взрослей	<p><i>Тема 1. Я и опасность.</i></p> <p><i>Тема 2. Лесная аптека на службе человека</i></p> <p><i>Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»</i></p> <p><i>Тема 4. <u>Чему мы научились и чего достигли.</u></i></p> <p><i><u>Итоговый контроль знаний- диагностика.</u></i></p>

к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

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.

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.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

Первый уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Второй уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по программе, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Третий уровень: свободное владение теоретической информацией по программе, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тематическое планирование 3 класс «Здоровячок»

	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	Форма проведения	Электронный ресурс
	Введение «Вот мы и в школе».	8	Коллективная	Презентация составлена учителем
	Питание и здоровье	10	Коллективная	Презентация составлена учителем
	Моё здоровье в моих руках	14	Коллективная	Презентация составлена учителем
	Я в школе и дома	12	Коллективная /индивидуальная	Презентация составлена учителем
	Чтоб забыть про докторов	8	Коллективная /индивидуальная	Презентация составлена учителем
	Я и моё ближайшее окружение	8	Коллективная /индив	Презентация составлен

			идуаль ная	а учителем
	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	Коллек тивная /индив идуаль ная	Презента ция составлен а учителем
	Итого:	6 8		