

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
Е – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2023г. № 8

Утверждаю
Директор школы
 Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2023г. №148-ОД

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности	<u>Планета здоровья</u>
Класс	<u>3</u>
Срок реализации программы, учебный год	<u>2023-2024</u>
Рабочую программу составила	<u>Гречуха В. А.</u>

г. Гвардейск
2023 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|--|---------------|
| 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности | <u>4 стр.</u> |
| 2. Содержание курса внеурочной деятельности | <u>5 стр</u> |
| 3. Тематическое планирование | <u>7 стр</u> |

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» 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 «Планета здоровья» - 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 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, 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- сознание 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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» 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;
- 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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Здоровый образ жизни, что это?

Личная гигиена

В гостях у Мойдодыра

Остров здоровья

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных

витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и

не очень полезных для детей продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. Умеем ли мы правильно питаться?

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Вредные микробы

Что такое здоровая пища и как её приготовить?

Чудесный сундучок с витаминами

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Труд и здоровье

Наш мозг и его волшебные действия

Хочу остаться здоровым

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Как сохранять и укреплять свое здоровье

Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Моё здоровье в моих руках

Раздел 4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Мой внешний вид – залог здоровья

Доброречие

Азбука вежливости

Бесценный дар - зрение

Гигиена правильной осанки

Спасатели, вперёд!

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Знать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём.

Закаливание

Движение - это жизнь

Дальше, быстрее, выше

Разговор о правильном питании

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Мир моих увлечений

Вредные привычки и их профилактика

Добро лучше, чем зло

В мире интересного

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослее»

Характеризовать опасности в летний период. Уметь оказывать первую доврачебную помощь в летний период.

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Я и опасность

Лесная аптека на службе человека

Чему мы научились и чего достигли. Урок – КВН.

III. Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов	Форма проведения занятий	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Вот мы и в школе	4	Игровая викторина Групповая дискуссия Беседа Круглый стол	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru База разработок для учителей начальных классов http://pedsovet.su Сайт для учителя начальных классов http://musabiqe.edu.az	-установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; -побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; -применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
2.	Питание и здоровье	5	Диалог Викторина Беседа Экскурсия		
3.	Моё здоровье в моих руках	7	Экскурсия Групповая дискуссия Беседа Час здоровья		
4.	Я в школе и дома	6	Беседа Деловая игра Дискуссия Викторина Конкурс рисунков		
5.	Чтоб забыть про докторов	4	Круглый стол Игра Викторина Беседа Соревнования		
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	Дискуссия Конкурс рисунков Деловая игра Диалог		
7.	Вот и стали мы на год взрослее	4	Мини-конференция КВН Беседа Экскурсия		
Итого 34 занятия					

Номер занятия по порядку	Номер занятия в разделе/теме	Название раздела/темы занятия
--------------------------	------------------------------	-------------------------------

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»		
1.	1.	Здоровый образ жизни, что это?
2.	2.	Личная гигиена
3.	3.	В гостях у Мойдодыра
4.	4.	Остров здоровья
Раздел 2. Питание и здоровье		
5.	1.	Умеем ли мы правильно питаться?
6.	2.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья
7.	3.	Вредные микробы
8.	4.	Что такое здоровая пища и как её приготовить?
9.	5.	Чудесный сундучок с витаминами
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках		
10.	1.	Труд и здоровье
11.	2.	Наш мозг и его волшебные действия
12.	3.	Хочу остаться здоровым
13.	4.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья
14.	5.	Как сохранять и укреплять свое здоровье
15.	6.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»
16.	7.	Моё здоровье в моих руках
Раздел 4. Я в школе и дома		
17.	1.	Мой внешний вид – залог здоровья
18.	2.	Доброречие
19.	3.	Азбука вежливости
20.	4.	Бесценный дар - зрение
21.	5.	Гигиена правильной осанки
22.	6.	Спасатели, вперёд!
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		

23.	1.	Закаливание
24.	2.	Движение - это жизнь
25.	3.	Дальше, быстрее, выше
26.	4.	Разговор о правильном питании
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		
27.	1.	Мир моих увлечений
28.	2.	Вредные привычки и их профилактика
29.	3.	Добро лучше, чем зло
30.	4.	В мире интересного
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослее»		
31.	1.	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода
32.	2.	Я и опасность
33.	3.	Лесная аптека на службе человека
34.	4.	Чему мы научились и чего достигли. Урок – КВН
Итого: 34 часа		