

к приказу МБОУ СОШ №23
от 26 августа 2024 г №48

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского (с) района
МБОУ СОШ № 23

РАССМОТРЕНО ШМО учителей начальных классов Руководитель  Ерофеева О.В. Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Кухмистрова Н.А. Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Ушакова Г.М. Приказ № 48 от «26» августа 2024 г.
---	--	---

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Точка роста» Основы
здоровой жизни»

для обучающихся 3 Б
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель (ФИО)	Класс
Ерофеева О.В.	3Б класс

п. Красногорняцкий

2024 г.

Пояснительная записка

Цели курса:

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Основы здоровой жизни» нацелен на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Программа учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

В настоящее время является необходимым уже в начальных классах вести серьезный разговор о вреде никотина, пагубном влиянии алкоголя и наркотиков на организм человека и общества. Отсюда наличие в курсе обширного материала по проблемам формирования потребностей здорового образа жизни. Методика работы с детьми строится в направлении лично - ориентированного взаимодействия с ребенком, делает акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

- Научить детей быть здоровыми душой и телом.
- Стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Задачи курса

- Сохранение нравственного, психического и физического здоровья детей.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
- Обеспечение физического и психического саморазвития

Принципы построения учебно - воспитательного процесса в кружке.

- Принцип ориентации на общечеловеческие ценности.
- Принцип опоры на интересы учащихся, родителей, учета и формирования социального заказа школе.
- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания учащихся.
- Принцип интеграции учебной и кружковой деятельности.
- Принцип психологической комфортности.
- Принцип развития творческой личности

Планируемые результаты

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 оздоровительному направлению «Основы здоровой жизни» **«Точка роста»** 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 оздоровительному направлению «Основы здоровой жизни» **«Точка роста»** - 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:

- 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 проявления

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Основы здоровой жизни» обязаны **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 оздоровительному направлению «Основы здоровой жизни» **«Точка роста» 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.*

Принципы построения учебно - воспитательного процесса.

- Принцип ориентации на общечеловеческие ценности.
- Принцип опоры на интересы учащихся, родителей, учета и формирования социального заказа школе.

- Принцип индивидуализации и дифференциации обучения и воспитания учащихся.
- Принцип интеграции учебной и кружковой деятельности.
- Принцип психологической комфортности.
- Принцип развития творческой личности.
- **Содержание** программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Основы здоровой жизни» **«Точка роста» с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «Основы здоровой жизни» составлена для учащихся 3 класса. Реализация программы осуществляется на занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет через активную деятельность познавать себя.

Основополагающими принципами построения программы «Основы здоровой жизни» являются: - доступность;

- практико-ориентированность;

- метапредметность.

Основные направления:

Данная программа ориентирована на создание оптимальных условий для формирования у учащихся ответственного отношения к своему здоровью. В связи с чем, выделены следующие направления деятельности в рамках программы:

1. *Диагностическое направление.*
2. *Коррекционное направление.*

Цель: формирование у учащихся установки на ведение здорового образа жизни.

1. *Профилактическое направление.*

Цель: формирование у учащихся знаний, навыков и отношений, необходимых для принятия информированных решений для отказа от употребления табакокурения.

1. *Просветительское направление.*
2. *Нравственно-правовое направление.*

Цель: формирование нравственной культуры личности, опыта общественного поведения.

б) Физкультурно-оздоровительное направление.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Методы и приемы, используемые при изучении программы:

1. Активные методы обучения:

- ролевые игры;
- деловые игры;
- дискуссии;
- ток-шоу;
- анализ проблемных ситуаций;

2. Когнитивные методы.

3. Репродуктивные методы.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Название темы	Характеристика деятельности	Дата
1.	Как рождаются опасные ситуации на дорогах. <i>Тест «Берегись автомобиля»</i>	Обсуждать коллективно правила дорожного движения; выявлять опасные ситуации на дороге до школы; моделирование безопасного маршрута от школы до дома.	05.09
2.	Правила поведения учащихся <i>Тест «Как общаться с незнакомцем»</i>	Обсуждать коллективно правила поведения учащихся в школе; выявлять опасные ситуации на дороге до школы. Моделирование безопасного маршрута от школы до дома.	12.09
3.	Чем опасны водоемы	Выявить опасности на водоёмах;	19.09
4.	Как вести себя на воде	Обсудить правила поведения на воде;	26.09
5.	Где вода – там беда <i>Тест «Как нужно купаться».</i>	Формировать умения пользоваться правилами поведения на воде;	03.10
6.	Меры предосторожности при движении по льду водоемов	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;	10.10
7.	Урок-конкурс «Отдыхаем на реке»	Планировать действия, давать полные ответы на вопросы;	17.10
8.	Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения	Развивать коммуникативную активность; наблюдать за окружающей средой; Ознакомить, какие отходы называют опасными. Азбука бережливости: как сохранять окружающую среду.	24.10
9.	Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;	07.11
10.	Как ориентироваться в лесу (практическое занятие) <i>Тест «Лесные опасности»</i>	Планировать действия, давать полные ответы на вопросы; Овладеть навыками самоконтроля	14.11
11.	Основные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад	Овладеть навыками поведения в ситуации;	21.11
12.	Безопасность при любой погоде	Формировать правила разумного поведения при любой погоде;	28.11
13.	Ядовитые растения, ягоды, меры безопасности	Запомнить ядовитые растения, ягоды; меры безопасности; правила первой помощи;	05.12
14.	Грибы - съедобные и несъедобные	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;	12.12
15.	Опасные насекомые и животные	Запомнить и выполнять правила поведения при встрече с опасными насекомыми и животными и мерами защиты от них.	19.12
16.	Мы и животные	Формировать коммуникативную	26.12

		активность, взаимопомощь;	
17.	Экологическая ситуация «Покормите птиц зимой	Позаботиться о зимующих птицах, проявить заботу, сочувствие.	09.01
18.	Правила поведения учащихся в повседневной жизни	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения изученных правил охраны и укрепления здоровья, безопасного поведения	16.01
19.	От чего зависит наше здоровье?	Соблюдать режим дня, правила поведения, употребление витаминов, гигиену питания; Что нужно есть в разное время года? Классифицировать продукты по их пользе в питании;	23.01
20.	Как живёт наш организм, из чего состоит тело человека?	Расширить представления о строении организма человека, следить за работой некоторых органов.	30.01
21.	Правильное питание - залог здоровья	Моделировать меню; Формировать коммуникативную активность;	06.02
22.	Личная гигиена. Уход за кожей, за ногтями	Овладеть знаниями о личной гигиене; выработать привычку соблюдать правила личной гигиены; знать правила ухода за кожей	13.02
23.	Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты.	Беречь зубы, овладеть правилами ухода за ними.	20.02
24.	Гигиена зрения	Овладеть правилами посадки при работе за компьютером, при просмотре телепередач.	27.02
25.	Органы дыхания	Осознать вред курения, сформировать негативное отношение к курению.	06.03
26.	Почему случаются травмы. <i>Тест «Домашние опасности»</i>	Приучиться к безопасному поведению в быту. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	13.03
27.	Если из раны течёт кровь. Виды травм	Овладеть основными правилами оказания первой помощи при лёгких травмах.	20.03
28.	Болезни и их возможные причины	Соблюдать правила личной гигиены. Как питаться, если занимаешься спортом.	03.04
29.	Отравления причины и признаки.	Способствовать формированию культуры питания. Сезонные гиповинозы и их профилактика.	10.04
30.	Что такое безопасность и чрезвычайная ситуация	Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	17.04
31.	Огонь в доме. Как говорить по телефону	Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону 01	24.04
32.	Как могут стать	Соблюдать правила личной безопасности.	15.05

