

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

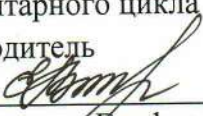
Ростовской области

Отдел образования Администрации Октябрьского (с) района

МБОУ СОШ № 23

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
гуманитарного цикла
Руководитель


Ерофеева О.В.

Протокол № 1
от «06» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР


Кухмистрова Н.А.

Протокол № 1
от «06» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Ушакова Г.М.

Приказ № 48
от «06» 08 2024
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Основы здоровой жизни» «Точка роста»

для обучающихся 3 класса

Составитель (ФИО)	Класс
Киселева Е.Г.	3А класс

п. Красногорняцкий

2024 г.

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 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 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.

3 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата	Характеристика деятельности
1	Как рождаются опасные ситуации на дорогах. <i>Тест «Берегись автомобиля»</i>	1	04.09.2024	Обсуждать коллективно правила дорожного движения; выявлять опасные ситуации на дороге до школы; моделирование безопасного маршрута от школы до дома.
2	Правила поведения учащихся <i>Тест «Как общаться с незнакомцем»</i>	1	11.09.2024	Обсуждать коллективно правила поведения учащихся в школе; выявлять опасные ситуации на дороге до школы. Моделирование безопасного маршрута от школы до дома.
3	Чем опасны водоемы	1	18.09.2024	Выявить опасности на водоёмах;
4	Как вести себя на воде	1	25.09.2024	Обсудить правила поведения на воде;
5	Где вода – там беда <i>Тест «Как нужно купаться».</i>	1	02.10.2024	Формировать умения пользоваться правилами поведения на воде;
6	Меры предосторожности при движении по льду водоемов	1	09.10.2024	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;
7	Урок-конкурс «Отдыхаем на реке»	1	16.10.2024	Планировать действия, давать полные ответы на вопросы;
8	Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения	1	23.10.2024	Развивать коммуникативную активность; наблюдать за окружающей средой; Ознакомить, какие отходы называют опасными. Азбука бережливости: как сохранять окружающую среду.
9	Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма	1	06.11.2024	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;
10	Как ориентироваться в лесу (практическое занятие) <i>Тест «Лесные опасности»</i>	1	13.11.2024	Планировать действия, давать полные ответы на вопросы; Овладевать навыками самоконтроля
11	Основные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад	1	20.11.2024	Овладевать навыками поведения в ситуации;
12	Безопасность при любой погоде	1	27.11.2024	Формировать правила разумного поведения при любой погоде;
13	Ядовитые растения, ягоды, меры безопасности	1	04.12.2024	Запомнить ядовитые растения, ягоды; меры безопасности; правила первой помощи;
14	Грибы - съедобные и несъедобные	1	11.12.2024	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;

15	Опасные насекомые и животные	1	18.12.2024	Запомнить и выполнять правил поведения при встрече с опасными насекомыми и животными и мерами защиты от них.
16	Мы и животные	1	25.12.2024	Формировать коммуникативную активность, взаимопомощь;
17	Экологическая ситуация «Покормите птиц зимой»	1	15.01.2025	Позаботиться о зимующих птицах, проявить заботу, сочувствие.
18	Правила поведения, учащихся в повседневной жизни	1	22.01.2025	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения изученных правил охраны и укрепления здоровья, безопасного поведения
19	От чего зависит наше здоровье?	1	29.01.2025	Соблюдать режим дня, правила поведения, употребление витаминов, гигиену питания; Что нужно есть в разное время года? Классифицировать продукты по их пользе в питании;
20	Как живёт наш организм, из чего состоит тело человека?	1	05.02.2025	Расширить представления о строении организма человека, следить за работой некоторых органов.
21	Правильное питание - залог здоровья	1	12.02.2025	Моделировать меню; Формировать коммуникативную активность;
22	Личная гигиена. Уход за кожей, за ногтями	1	19.02.2025	Овладеть знаниями о личной гигиене; выработать привычку соблюдать правила личной гигиены; знать правила ухода за кожей
23	Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты.	1	26.02.2025	Беречь зубы, овладеть правилами ухода за ними.
2	Гигиена зрения	1	05.03.2025	Овладеть правилами посадки при работе за компьютером, при просмотре телепередач.
25	Органы дыхания	1	12.03.2025	Осознать вред курения, сформировать негативное отношение к курению.
26	Почему случаются травмы. Тест «Домашние опасности»	1	19.03.2025	Приучиться к безопасному поведению в быту. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
27	Если из раны течёт кровь. Виды травм	1	02.04.2025	Овладеть основными правилами оказания первой помощи при лёгких травмах.
28	Болезни и их возможные причины	1	09.04.2025	Соблюдать правила личной гигиены. Как питаться, если занимаешься спортом.
29	Отравления причины и признаки.	1	16.04.2025	Способствовать формированию культуры питания. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика.

30	Что такое безопасность и чрезвычайная ситуация	1	23.04.2025	Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
31	Огонь в доме. Как говорить по телефону	1	30.04.2025	Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону 01
32	Как могут стать опасными неопасные вещи.	1	07.05.2025	Соблюдать правила личной безопасности. Проверочная работа по теме: «Пожарная безопасность и поведение на пожаре»
33	Как рождаются опасные ситуации на дорогах. Тест «Берегись автомобиля»	1	14.05.2025	Обсуждать коллективно правила дорожного движения, выявлять опасные ситуации на дороге до школы, моделирование безопасного маршрута от школы до дома.
34	Осторожно! Каникулы!	1	21.05.2025	
Итого		34		