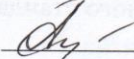


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа города Багратионовска»

238420, Калининградская обл., г. Багратионовск, ул. Пограничная, д.68. тел. (8-40156) 3-22-63, 3-27-46

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 Алёхина И.А.

«08» июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя
школа города Багратионовска»

Жаркова Г.Р.

«08» июня 2023 г.



ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«За здоровьем – в школу»
3 класс

Учитель: *Котова Ульяна Сергеевна*

г. Багратионовск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «За здоровьем – в школу» для 3 классов разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";
- ПИСЬМО Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций».

Согласно учебному плану МБОУ «Средняя школа города Багратионовска» на 2023-2024 учебный год; с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей обучающихся). реализуется спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 3 классе в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем – в школу» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в

свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

Особенности программы

Данная программа строится на **принципах:**

1. **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задачам основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в образовательном учреждении

Модернизация и инновационное развитие - единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире 21-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам.

В ФГОС НОО п.14 записано: «Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, **сохранение и укрепление здоровья обучающихся**».

Модернизация современного образования направлена на развитие личностного

потенциала ребенка как полноценного участника образовательного процесса, важнейшими характеристиками которого являются: здоровье, творческая свобода, инициативность, активность, способность к саморазвитию.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых

установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Формы проведения занятий

- беседа;
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов.
- веселые старты
- соревнования
- викторина

Связь содержания программы с учебными предметами

Учебная и внеучебная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга. Межпредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем – в школу».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «За здоровьем – в школу» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: русский язык, литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **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.

➤ Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

➤ **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.

➤ **Проговаривать** последовательность действий.

➤ Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь **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.

➤ 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, 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

➤ 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.

Календарно-тематическое планирование

Клуб «За здоровьем – в школу»

3 класс

Цель: формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, проведение физкультурных минуток.

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов (34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий		Дата проведения	
			теоретические	практические	План	Факт
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	6	6		
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1		
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1			
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1		1		

2.	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2	1	1		
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	1			
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1		1		
3.	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2	1	1		
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	1	1			
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		1		
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	2	1	1		
4.1.	Пульс как показатель самоконтроля	1	1			
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		1		
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2	1	1		
5.1.	Закаливание организма	1	1			
5.2.	Практическая работа «Закаляемся вместе»	1		1		
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2	1	1		
6.1.	Профилактика близорукости	1	1			
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		1		

II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1		
I.	Тема «Что значит быть ловким?»	2	1	1		
1.1.	Что такое ловкость	1	1			
1.2.	Лесная аптека на службе человека	1		1		
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	5	11		
I.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6	2	4		
1.1.	Викторина «Виды спорта»	1		1		
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	1		1		
1.3.	Мама, папа, я – спортивная семья	1	1			
1.4.	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью»	1		1		
1.5.	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью»	1		1		
1.6.	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью»	1	1			
2.	Тема «Основные виды движения»	10	3	7		
2.1.	Любимые спортивные игры	1	1			
2.2.	Школа докторов природы	1		1		
2.3.	В мире интересного.	1		1		
2.4.	«Спасатели , вперед!»	1		1		
2.5.	Первая доврачебная помощь	1		1		
2.6.	Игротека «На болоте»	1		1		

2.7.	Если хочешь быть здоров	1	1			
2.8.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		1		
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	1			
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1		
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3		
1.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	4	1	3		
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1			
1.2.	Игры на переменах	1		1		
1.3.	Игры разных народов	1		1		
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1		
	Итого:	34	13	21		

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.

7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
9. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
10. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- 17.DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Технические средства обучения

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.

Магнитная доска.

Видеомагнитофон – видеоплеер.

Мультимедийный проектор.

Телевизор.

Персональный компьютер.

Интерактивная доска.

Слайд – комплекты.

Оборудование класса

Ученические столы двухместные с комплектом стульев.

Стол учительский с тумбой.

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий.

Спортивный инвентарь, спортивный зал.

Цифровые образовательные ресурсы

- Архив учебных программ и презентаций <http://www.rusedu.ru/>
- Клуб учителей начальной школы: <http://www.4stupeni.ru/>
- Методический центр NUMI.RU.[http:// numi.ru/](http://numi.ru/)
- Сеть творческих учителей <http://it-n.ru/>
- Сайт учителей начальной школы <http://www.nachalka.com/>
- Сеть творческих учителей <http://it-n.ru/>
- Сайт творческих идей: <http://stranamasterov.ru>
- Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/>
- Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <http://festival.1september.ru/>