

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Покурская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 2023 г. № 1
Руководитель МО
_____/Боровинская Л.М.
«30» августа 2023

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
_____/Бас О.Д.____
«31» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ Покурская ОСШ
_____/Л.В.Калинина
«31» августа 2023 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
для 3,4 и 4 ОВЗ классов
«Здоровым быть здорово»
на 2023/2024 учебный год

Рабочую программу составила:
Лагунова Г.А.
учитель биологии

2023/2024 учебный год

Содержание

1.Целевой раздел:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи
- 1.3 Планируемые результаты

2.Содержательный раздел:

- 2.1. Календарно тематическое планирование для 3-4 и 4 ОВЗ классов

3. Организационный раздел:

- 3.1 Учебное – Методическое обеспечение

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативных документов:
-Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
-Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры и здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

1.2 Цели и задачи:

Курс внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово» предназначен для работы с учащимися 3,4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Цели:

1. Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
2. Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
3. Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- 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; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
2. 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;

3. Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

4. Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

1.3. Планируемые результаты:

К концу 3-4 и 4 ОВЗ классов учащиеся должны знать:

- что значит совершать доброе дело;
- как воспитать в себе сдержанность;
- как нужно одеваться;
- как вести себя, когда что-то болит;
- как вести себя за столом;
- правила поведения за столом;
- как вести себя в гостях;
- как вести себя в общественных местах;
- правила вежливого общения;
- чем заняться после школы;
- что такое дружба и кто может считаться настоящим другом.

Должны уметь:

- общаться без напряжения и страха;
- думать о своих поступках;
- избегать при общении лжи;
- стараться понимать своих родителей;
- уметь сдерживать себя в необходимой ситуации;
- стремиться избавиться от вредных привычек;
- оценивать свои поступки; одеваться по ситуации;
- быть ответственным за своё поведение;
- помочь себе при сильной боли;
- уметь сервировать стол;
- соблюдать гостевой этикет;
- соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе;
- уметь разговаривать по телефону;
- уметь помочь себе справиться с ленью;
- уметь организовать свой досуг;
- выбрать друзей.

В результате занятий по программе у учащихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни.

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму.

Мета предметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на внеурочных занятиях с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий.
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительных источниках необходимых для решения заданной темы (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительные бумажные и цифровые носители, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, памятки на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение проблемной ситуации с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- 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 внеурочных занятиях, и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- адекватно оценивать собственное здоровье и здоровье окружающих.
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Для формирования УУД использованы следующие технологии:

- игровая технология;
- технология проблемного диалога;
- технология оценивания образовательных достижений;
- технология личностно-ориентированного обучения.

2. Содержательный раздел:

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 17 часов (по 1 часу в неделю): 3, 4 и 4 ОВЗ классах – 17 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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.

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 здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

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.

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.

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

2.1 Календарно- тематическое планирование
«Здоровым быть здорово»
для 3-4, 4 ОВЗ классов

№ п/п	№	Тема урока	Дата	
			План	факт
Тема1. Введение «Мы в школе»				
1	1	Здоровый образ жизни.	16.01	
2	2	Личная гигиена.	23.01	
3	3	В гостях у Мойдодыра.	30.01	
4	4	«Остров здоровья».	06.02	
Тема 2. «Питание и здоровье»				
5	1	Правильное питание залог физического и психологического здоровья.	13.02	
6	2	Вредные микробы.	20.02	
7	3	Что такое здоровая пища и как ее приготовить?	27.02	
8	4	Культура питания. Этикет.	05.03	
Тема 3. «Мое здоровье в моих руках»				
9	1	Труд и здоровье.	12.03	
10	2	Хочу остаться здоровым.	19.03	
11	3	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	02.04	
12	4	Как сохранить и укрепить здоровье.	09.04	
Тема 4. «Я в школе и дома»				
13	1	Шалости и травмы.	16.04	
14	2	Как выбирать друзей.	23.04	
15	3	Чем заняться после школы.	07.05	
16	4	Как помочь больным и беспомощным.	14.05	
17		Подведение итогов.	21.05	

3.1 Учебное –Методическое обеспечение

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.- Петербург.«Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
9. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
10. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. -СПб..1998г.
11. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
12. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.