

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Глинковская средняя школа» муниципального образования
«Глинковский район» Смоленской области

«Рассмотрено на заседании МО»
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Руководитель З.Е.Ковалева

«Утверждаю»
Директор школы И.В.Жевакова

«__»
Приказ № 162
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности в 3 классе
по курсу «Разговор о важном»;
по курсу «Функциональная грамотность»;
по кружку «Здоровейка»;
по кружку «Самосветик»

Жилимова Елена Анатольевна, первая
Ф.И.О. категория

2024 – 2025 учебный год

с. Глинка, 2024 г.

Рабочая программа кружка «Здоровейка»

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Здоровейка» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 3 классе на 2024-2025 учебный год. Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО (утверждён Приказом Министерства просвещения РФ № 286 от 31 мая 2021г.) Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и на основе авторской программы Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной «135 уроков Здоровья».

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема актуальная. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьёзную тревогу специалистов. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг.

Цель программы: научить детей быть здоровыми душой и телом; раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни, содействие оздоровлению учащихся).

Задачи:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции и так же эмоционально-чувственную сферу;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи;
- приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни
- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Общая характеристика

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Нехворайка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса.

Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка. Включает в себя, как теоретическую часть – советы Докторов природы, так и практическую часть – организация подвижных игр. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Игры имеют оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

В целом же изучение курса «Здоровейка» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

Основные направления реализации программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий: беседы, игры, эстафеты, элементы занимательности и состязательности, викторины, конкурсы, часы здоровья.

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Для успешной реализации программы будут использованы следующие методы: наглядный, словесный, практический.

Наглядный метод: просмотр фильмов, презентаций; экскурсии, наблюдения, целевые прогулки.

Словесный метод: чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов; ответы на вопросы педагога, детей; сообщение дополнительного материала; рассматривание наглядного материала; рассказы детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок; разбор житейских ситуаций; проведение викторин, конкурсов, тематических вечеров.

Практический метод: проведение игр (дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки и др.); проведение конкурсов, викторин, экскурсий различной направленности.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Форма подведения итогов: участие в школьных и районных спортивных праздниках, малых олимпийских играх, спортивных состязаниях, эстафетах, конкурсах рисунков «За здоровый образ жизни» и т.д.

Место кружка в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Глинковская СШ занятия кружка «Здоровейка» в 3 классе проводятся один раз в неделю. Программа рассчитана на 34 часа (34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы по спортивно – оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- определять и высказывать 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.
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

- применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;

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, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт 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 всех его проявлениях.

Предполагаемый результат

Результатом практической деятельности по программе можно считать следующее:

- информированность учащихся о здоровом образе жизни;
- повышение активности учащихся в спортивных мероприятиях школы, класса.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате изучения курса учащиеся должны *уметь*:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- играть в подвижные игры и применять игры самостоятельно;
- формировать своё здоровье.
- отвечать за свои поступки;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Учащиеся должны *знать*:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Содержание программы

Тема 1. *Как воспитывать уверенность и бесстрашие. (1 час)*

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э. Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

Тема 2. *Разучивание комплекса упражнений для гимнастики. (1 час)*

Тема 3. *Поможет ли нам обман. (1 час)* Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

Тема 4. *Игры на спортивной площадке. (1 час)*

Тема 5. *Надо ли прислушиваться к советам родителей. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Тема 6. *Разучивание русских народных игр. (1 час)*

Тема 7. *Как воспитать в себе сдержанность. (1 час)*

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема 8. *Спортивные состязания. (1 час)*

Тема 9. *Вредные привычки (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Тема 10. *Игры с мячом и скакалкой. (1 час)*

Тема 11. *Наказание. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

Тема 12. *Игры в кругу. (1 час)*

Тема 13. *Я принимаю подарок. Я дарю подарки. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».

Тема 14. *«Игры-догонялки» (1 час)*

Тема 15. *Одежда. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 16. *Игры – поиски (1 час)*

Тема 17. *Боль. (1 час)*

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

Тема 18. *«Зимние игры на снеговой площадке» (1 час)*

Тема 19. *Ответственное поведение. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

Тема 20. *Зимние забавы на свежем воздухе. (1 час)*

Тема 21. *Как вести себя в транспорте и на улице. (1 час)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Тема 22. *Игры на санках, лыжах. (1 час)*

Тема 23. *Умеем ли мы вежливо общаться. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Тема 24. *Танцевальные упражнения. (1 час)*

Тема 25. *Помоги себе сам. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».

Тема 26. *Настольные игры (1 час)*

Тема 27. *Умей организовать свой досуг. (1 час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных

сказках (по мотивам русского фольклора).

Тема 28. *Игры с быстрым нахождением своего места (1 час)*

Тема 29. *Если кому -нибудь нужна твоя помощь. (1 час)*

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Тема 30. *Игры с бросанием, передачей и ловлей мяча (1 час)*

Тема 31. *Огонек здоровья. (1 час)*

Беседа по теме. Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Тема 32. *Спортивные игры (1 час)*

Тема 33. *Путешествие в страну здоровья. (1 час)*

Игра - путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тема 34. *Культура здорового образа жизни. (1 час)*

Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1		Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	Беседа. Анализ ситуации. Игра. «Собери пословицу о здоровье». Практическое занятие.
2		Разучивание комплекса упражнений для гимнастики.	1	Определить место упражнений в жизни каждого человека. Разучить новый комплекс.
3		Поможет ли нам обман.	1	Беседа. Игра. Творческая работа.
4		Игры на спортивной площадке.	1	Разучивание подвижных игр.
5		Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций. Творческая работа. Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа.
6		Разучивание русских народных игр.	1	Разучивание новых игр.
7		Как воспитать в себе сдержанность.	1	Беседа. Игра. Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.
8		Спортивные состязания.	1	Применять знания и способы действий в изменённых условиях
9		Вредные привычки.	1	Анализ ситуации в стихотворении. Беседа по теме. Составление памятки. Повторение основного девиза. Игра.

10		Игры с мячом и скакалкой.	1	Разучивание новых игр.
11		Наказание.	1	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении. Творческая работа.
12		Игры в кругу.	1	Разучивание новых игр.
13		Я принимаю подарок. Я дарю подарки.	1	Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении. Составление памятки. Игра.
14		Игры-догонялки	1	Разучивание новых игр.
15		Одежда.	1	Беседа по теме. Игра. Толкование пословицы. Анализ ситуации в стихотворении. Обсуждение высказывания.
16		Игры – поиски	1	Разучивание новых игр.
17		Боль.	1	Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении. Игра.
18		Зимние игры на снеговой площадке.	1	Разучивание новых игр.
19		Ответственное поведение.	1	Беседа по теме. Игра. Составление памятки. Чтение стихов Анализ ситуации по отрывку.
20		Зимние забавы на свежем воздухе.	1	Разучивание зимних игр. Соревнования на санках-ледянках.
21		Как вести себя в транспорте и на улице.	1	Беседа по теме. Составление памятки. Чтение стихотворений. Игра.
22		Игры на санках, лыжах.	1	Разучивание зимних игр. Соревнования на лыжах.
23		Умеем ли мы вежливо общаться.	1	Беседа по теме. Игра. Анализ ситуации. Чтение стихотворений о «волшебных» словах.
24		Танцевальные упражнения.	1	Разучивание танцевальных упражнений.
25		Помоги себе сам.	1	Анализ ситуации. Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения. Игра.
26		Настольные игры	1	Разучивание настольных игр. Турниры по играм
27		Умей организовать свой досуг.	1	Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра. Анализ ситуации.
28		Игры с быстрым нахождением своего места	1	Разучивание новых игр.
29		Если кому-нибудь нужна твоя	1	Беседа по теме. Игра. Анализ

		помощь.		ситуации.
30		Игры с бросанием, передачей и ловлей мяча	1	Разучивание новых игр.
31		Огонек здоровья.	1	Беседа по теме. Викторина. Работа над пословицами о здоровье.
32		Спортивные игры	1	Разучивание новых игр.
33		Путешествие в страну здоровья.	1	Игра - путешествие по станциям.
34		Летние спортивные игры	1	Разучивание игр.

Литература

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина «Школа докторов Природы или 135 уроков Здоровья» 1-4 кл. М.: «Вако»
2. Прокофьева С.Л. «Румяные щёчки». М.: Физкультура и спорт
3. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
4. В.И. Ковалько Школа физкультминуток 1-4 кл. М.: ВАКО
5. <https://resh.edu.ru/subject/9/3/>