«Рассмотрена и рекомендована
к использованию»
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 328 с углубленным
изучением английского языка
Невского района Санкт - Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2022

«Утверждаю»
Директор ГБОУ школы №328
с углубленным изучением
английского языка
Невского района
Санкт – Петербурга
_____ И.Б. Молчанова
Приказ от 31.08.2022г. № 203/1

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения
учителей начальных классов
Протокол от 30.08.2022г. №1

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
ГБОУ школы № 328 с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт - Петербурга
_____ А.М.Бережная
«31» августа 2022 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительное направление

(направление)

«Если хочешь быть здоров»

(курс)

3А класс

(класс)

Мажарцева Ирина Ивановна

(ФИО педагога)

2022 год

(год составления программы)

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности обучающихся по спортивно-оздоровительному направлению деятельности «Если хочешь быть здоров» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в редакции приказов Минобрнауки РФ от 26.11.2010 года № 1241, от 29.122.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576, приказа Минпросвещения РФ от 11.12.2020 № 712 (далее – ФГОС начального общего образования);
3. Примерных основных образовательных программ начального общего и основного общего образования, одобренных Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
5. Письма Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 года № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 №09-1672 «Методические рекомендации по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
7. Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);
9. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН1.2.3685-21);
10. Письма КО от 23.03.2020 № 03-12-259/20-0-1 о направлении методических рекомендаций Минпросвещения об организации обучения с использованием ЭО и ДОТ;
11. Распоряжения Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;
12. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ школы №328 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *целей:*

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Достижение поставленных целей при реализации рабочей программы предусматривает решение следующих задач:

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; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям для сохранения зрения.

Общая характеристика учебного курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров», 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.

Тема третьего года обучения «По дорожкам здоровья интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Описание места учебного курса в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 3 класса, с учётом реализации её учителем начальных классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс — 34 часа в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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 спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать эмоциональную оценку* деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- 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).

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.
- *Совместно договариваться* о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться *выполнять различные роли в группе* (лидера, исполнителя, критика).

Предметные УУД

- 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 проявлениях.

Содержание учебного предмета, курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» состоит из 8 разделов:

Введение «Вот мы и в школе» (3 часа)

«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена. «Рассчитайся по порядку на весёлую зарядку!»

Питание и здоровье (4 часа)

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Вредные микробы. Конкурс рисунков «Лучшее меню здорового питания»

Моё здоровье в моих руках (6 часов)

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». «Моё здоровье в моих руках»

Мы в школе и дома (5 часов)

Для чего нужна школьная форма? «Слова добрые и злые» «Бесценный дар - зрение» Гигиена правильной осанки. «Здоровье бережем и в школе, и дома»

Чтоб забыть про докторов (3 часа)

Движение - это жизнь. «Быстрее, выше, сильнее!» «Я на месте ни минутки без движенья не сижу!»

Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. В мире интересного.

Ослепительная улыбка на всю жизнь (4 часа)

Заболевания дёсен. Роль сахара в развитии кариеса. Как фтор укрепляет зубы. Посещение стоматолога.

«Вот и стали мы на год взрослей» (6 часов)

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. «Не зная броду, не суйся в воду» Чему мы научились и чего достигли

На каждом занятии проводятся подвижные игры.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Тематическое планирование учебного курса
3 класс

Содержание учебного материала	Всего часов	Виды деятельности учащихся								
		беседа	викторина	практическое занятие	игра	исследование	конкурс	конференция	дискуссия	тестирование
Введение	3 ч	1	1	1	3	-	-	-	-	-
Питание и здоровье	4 ч	2	-	-	4	1	1	-	-	-
Моё здоровье в моих руках	6ч	3	1	-	-	1	-	1	-	-
Мы в школе и дома	5 ч	1	1	1	5	1	-	-	-	-
Чтоб забыть про докторов	3 ч	-	-	-	3	1	-	1	1	-
Я и моё ближайшее окружение	3 ч	1	-	-	3	-	-	1	1	1
Ослепительная улыбка на всю жизнь	4 ч	2	-	-	4	2	-	-	-	-
«Вот и стали мы на год взрослей»	6 ч	1	1	-	6	-	-	-	-	1
ИТОГО	**34 ч**	**11**	**4**	**2**	**34**	**6**	**1**	**3**	**2**	**2**

Основные виды деятельности обучающихся во время занятий

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих одноклассников.
- Работа с научно-популярной литературой.
- Подготовка сообщений.
- Объяснение наблюдаемых явлений, событий.
- Анализ проблемных ситуаций.
- Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
- Проведение исследований, опытов.

Основные формы организации занятий

- Познавательная беседа
- Конкурс
- Викторина
- Исследование
- Конференция
- Практическое занятие
- Дискуссия

Календарно – тематическое планирование к программе «Если хочешь быть здоров»
3 класс (34 часа)

№ п/п	№ п/т	Тема занятия	Дата		Форма работы и контроля полученных знаний
			план	факт	
		Введение «Вот мы и в школе» (3 часа)			
1.	**1.**	«Здоровый образ жизни, что это?» Общие подвижные символические игры.			беседа
2.	**2.**	Личная гигиена *Игры «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».*			викторина
3.	**3.**	«Рассчитайся по порядку на весёлую зарядку!». Игры для формирования правильной осанки.			практическое занятие
		Питание и здоровье (4 часа)			
4.	**1.**	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. *Игры «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».*			беседа
5.	**2.**	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игры со скакалками.			беседа
6.	**3.**	Вредные микробы , *Игры «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».*			исследование
7.	**4.**	Конкурс рисунков «Лучшее меню здорового питания». Игры с бегом.			конкурс
		Моё здоровье в моих руках (6 часов)			
8.	**1.**	Труд и здоровье. *Игры «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка».*			беседа

9.	**2.**	Наш мозг и его волшебные действия. Игры с прыжками.			беседа
10.	**3.**	«Хочу остаться здоровым». *Игры «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».*			исследование
11.	**4.**	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.			беседа
12.	**5.**	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» *Игры «Охотники и утки», «Свечки», «Колодка», «Зевака».*			конференция
13.	**6.**	«Моё здоровье в моих руках». Игры лазанием и перелезанием.			викторина
		Мы в школе и дома (5 часов)			
14.	**1.**	Для чего нужна школьная форма? *Игры «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».*			исследование
15.	**2.**	«Слова добрые и злые». Игры для развития внимания.			игра
16.	**3.**	«Бесценный дар - зрение». *Игры «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».*			беседа
17.	**4.**	Гигиена правильной осанки. Общеразвивающие игры.			практическое занятие
18.	**5.**	«Здоровье бережем и в школе, и дома». *Игры «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».*			викторина
		Чтоб забыть про докторов (3 часа)			
19.	**1.**	Движение - это жизнь. Игры с разными предметами.			дискуссия
20.	**2.**	«Быстрее, выше, сильнее!». *Игры «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».*			исследование

21.	**3.**	«Я на месте ни минутки без движенья не сижу!» Игры с камешками, шариками и палками.			конференция
		Я и моё ближайшее окружение (3 часа)			
22.	**1.**	Мир моих увлечений. *Игры «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».*			дискуссия
23.	**2.**	Вредные привычки и их профилактика. Хороводные игры.			беседа, тестирование
24.	**3.**	В мире интересного. *Игры «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».*			конференция
		Ослепительная улыбка на всю жизнь (4 часа)			
25.	**1.**	Заболевания дёсен. Игры в помещении.			беседа
26.	**2.**	Роль сахара в развитии кариеса. *Игры «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».*			исследование
27.	**3.**	Как фтор укрепляет зубы. Игры в фанты. *«Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».*			исследование
28.	**4.**	Посещение стоматолога. Игры- шутки			беседа
		«Вот и стали мы на год взрослей» (6 часов)			
29.	**1.**	Я и опасность. Лесная аптека на службе человека.*Игры «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепаха».*			беседа игра
30.	**2.**	«Не зная броду, не суйся в воду». Подвижные игры на свежем воздухе.			викторина
31.	**3.**	Чему мы научились и чего достигли. Подвижные игры на свежем воздухе.			тестирование

32.	**4.**	Чему мы научились и чего достигли. Подвижные игры на свежем воздухе.			
33.	**5.**	Чему мы научились и чего достигли. Подвижные игры на свежем воздухе.			
34.	**6.**	Чему мы научились и чего достигли			

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для учителя:

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2016 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2018. - 85 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2016 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Техническое обеспечение:

1. Компьютер
2. Интерактивная доска
3. Мультимедийный проектор