

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Катарбейская средняя общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора
МКОУ «Катарбейская СОШ»
№ 106 - од_от 24.08.2023 г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Азбука здоровья»

3 класса

Катарбей. 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа. Сведения о программе

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 3 класса на 2022-2023 учебный год составлена на основе:

Федеральный уровень

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (часть 5 статья 12) № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России № 373 от 06.10.2009 г., зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 15785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России № 1241 от 26.11.2010 г. и № 1576 от 31.12.2015), далее – ФГОС начального общего образования.
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. 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 РФ от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПин 1.2.3685-21).
5. Письма Министерства образования и науки РФ № 09-1672 от 18.08.2017 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
6. Письма Министерства просвещения РФ № 03-ПГ-МП-42216 от 05.09.2018 г. «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».
7. Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

Региональный уровень

8. 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».
9. Письма Комитета по образованию № 03-20-2913/14-0-0 от 11.07.2014 «Методические рекомендации по организации изучения иностранных языков в государственных образовательных организациях, реализующих основные образовательные программы».
10. Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 г.
11. Инструктивно-методического письма Комитета по образованию «Об организации работы образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, обеспечивающие углубленное изучение учебных предметов, предметных областей» № 03-20-2216/15-0-0 от 02.06.2015.

2. Назначение программы

Школа - это второй дом для ребёнка, а не просто учреждение образования. Здесь проходят наиболее сложные возрастные периоды развития ребенка, он осваивает разнообразные

социальные роли, готовит себя для взрослой жизни.

Во многом успех будет зависеть от того, как он прошел процесс воспитания и социализации в школе, какие знания получил.

Внеурочная деятельность – важная, неотъемлемая часть процесса образования детей. Это проявляемая вне уроков активность, обусловленная в основном их интересами и потребностями, направленная на познание и преобразование себя в окружающей действительности, обеспечивающая развитие, воспитание и социализацию младшего школьника.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования.

Полученные учащимися знания позволяют укрепить им здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев личности. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек - важный шаг к сохранению здоровья и работоспособности.

3. Цели и задачи внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих

ЦЕЛЕЙ:

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

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ:**

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; 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; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

4. Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «Азбука здоровья» рассчитан на учащихся 3 классов.

5. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа

по внеурочной деятельности.

Сроки освоения программы: 1 год

Данная программа рассчитана на 34 ч в год в 1 ч в неделю.

1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ИЗУЧЕНИИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>-устанавливать связь между целью деятельности и мотивом; -обеспечивать личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей -определять и формулировать цель деятельности на уроке и во время проведения мероприятий; -определять последовательность постановки целей с учетом конечного результата; -уметь вносить коррективы в план и способ действий для достижения желаемого результата; -осознавать, что усвоено и что еще подлежит усвоению; -уметь выбрать линию поведения.</p>	<p>-уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -уметь добывать, выделять и применять необходимую информацию; -уметь контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; -уметь слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, -уметь работать в команде; -уметь точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и целями деятельности.</p>	<p>учащиеся должны знать: Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье. учащиеся должны уметь: средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение). Применять методики оздоровительного характера для укрепления здоровья.</p>

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по программе	Формы организации и виды деятельности
1.	«Я и мое здоровье»	8	Коммуникативная, познавательная, оздоровительная, спортивно-групповая деятельность. Игры, конкурсы, соревнования, беседы.
2.	«Спорт- это здорово!»	7	Коммуникативная, познавательная, оздоровительная, спортивно-групповая деятельность. Игры, конкурсы, соревнования, беседы.
3.	«Чистота - залог здоровья»	7	Коммуникативная, познавательная, оздоровительная, спортивно-групповая деятельность. Игры, конкурсы, соревнования, беседы, проект.
4.	«Культура “боления”»	5	Коммуникативная, познавательная, оздоровительная, спортивно-групповая деятельность. Игры, конкурсы, соревнования, беседы.
5.	Начинающий турист	7	Коммуникативная, познавательная, оздоровительная, спортивно-групповая деятельность. Игры, конкурсы, соревнования, беседы, проект.
	Итого	34	

