

Управление образования Администрации города Новочеркаска

МБОУ СОШ №11 им. А.М. Позынича

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
школы
Протокол № 1 от
«29» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____ Баронина А.А.
«29» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 11
им.А.М. Позынича
_____ Тарусова Т.Ю.
приказ №381-од от «29» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Мы выбираем ЗОЖ»

Уровень образования: начальное образование

Срок освоения программы: 1 год

Составитель: Елисеенко А.Н.

город Новочеркасск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Мы выбираем ЗОЖ**» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 №115;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г. № 09-1672 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ»;

-Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (Приложение №1 к письму Минпросвещения РФ от 7.05.2020 г. №ВБ-976/04);

-санитарными правилами и нормами СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;

- санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;

- Приказом МБОУ СОШ № 11 «Учебный план в МБОУ СОШ № 11»;

-Положением об организации внеурочной деятельности обучающихся, принятым Педагогическим советом протокол от 29.08.2023 №1, утвержденным приказом директора.

Программа внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «**Мы выбираем ЗОЖ**» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности «**Мы выбираем ЗОЖ**» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем и достичь хороших успехов в учебе.

Цель: Формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, основываясь на культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Задачи:

1. формирование культуры здоровья
2. мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни,
3. формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

4. обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Формы:

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести классный руководитель. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование *форм и методов* обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: - игры;

- беседы;
- тесты и анкетирование;
- круглые столы;
- просмотр видеофильмов;
- экскурсии;
- конкурсы рисунков и плакатов; -
- решение ситуационных задач. **Виды**

деятельности:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
- Самостоятельная работа с научно-популярной литературой.
- Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
- Написание рефератов и докладов.
- Просмотр учебных фильмов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Учебный курс «**Мы выбираем ЗОЖ**» основан на реализации системно-деятельностного подхода, который предполагает ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира, активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию; разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося.

Личностные результаты:

1. Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира.
3. Сформированность ценности здорового образа жизни.
4. Сформированность морального сознания и развитость нравственных чувств.
5. Развитость осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.
6. Готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов.
7. Развитость эстетического сознания

Метапредметные результаты:

Межпредметные понятия: общечеловеческие ценности, здоровье, смысл жизни, мировоззрение, поведение, духовность, духовный мир, культура, физическая культура, образ жизни, привычки, зависимости, умения, навыки, санитарно-гигиенические нормы, ответственность, мораль, моральные и нравственные нормы, круг общения, самостоятельность, взрослость, критическое мышление, лидер, манипуляция, стресс, конфликт, цена, альтернативная стоимость, увлечения, хобби, карьера, склонности, способности, «гибкие навыки», виртуальное

общение, успех, успешный человек, мечта, цель, целеполагание, план, планирование, управление временем, здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, эмоциональный фон, позитив, потребность, мотив и др.

Универсальные учебные действия:

Регулятивные:

Умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности её решения.

Познавательные:

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Коммуникативные:

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты Выпускник

научится:

- понимать необходимость беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- классифицировать вредные привычки и их факторы (навязчивые действия, игромания, употребление алкоголя и наркотических веществ, курение табака и курительных смесей), анализировать и оценивать их влияние на здоровье человека;

Выпускник получит возможность научиться:

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- анализировать и оценивать: целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- осознавать общечеловеческие ценности, выраженные в главных темах искусства;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач, связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по направлению деятельность по учебным предметам образовательной программы «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 3-4 классов.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 3-4 классов, всего 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа внеурочной деятельности «**Мы выбираем ЗОЖ**» состоит из 7 разделов:

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая 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.

Программа внеурочной деятельности «**Мы выбираем ЗОЖ**» 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.

Программа внеурочной деятельности «**Мы выбираем ЗОЖ**» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Число часов	Дата
-------	-----------------------------------	-------------	------

I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
2	Физическая активность и здоровье	1	
3	Подвижные игры	1	
4	«Суд над сигаретой»	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
5	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
6	Секреты здорового питания. Рацион питания «Что? Где? Когда?» ¹	1	
7	Подвижные игры	1	
8	«О пользе овощей и фруктов»	1	
9	Правильное питание	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
10	Домашняя аптечка	1	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	
12	Отдых для здоровья	1	
13	Подвижные игры	1	
14	Викторина «Факторы, влияющие на здоровье человека»	1	
15	Подвижные игры	1	
16	Профилактика простудных заболеваний	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	
19	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	
20	Мода и школьные будни	1	
21	Подвижные игры	1	
22	«От самоуничтожения к утверждению»	1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	
24	Подвижные игры	1	
25	Праздник «Мой товарищ – спорт»	1	
26	Стихи, пословицы и поговорки о чаепитии	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
27	Вредные привычки и их профилактика	1	
28	Школа и моё настроение	1	
29	Подвижные игры	1	
30	«О вреде алкоголя»	1	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
31	Я и опасность.	1	

32	Игра «Мой горизонт»	1	
33	«Нет курению!»	1	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	

Используемая литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.) 5.
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120