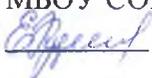
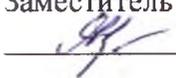


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МБОУ СОШ №3 от 31.08.2022 г.
 секретарь МО Кузнецова Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Яценко Н.А.
31.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3
 Золотова И.А.
Приказ от 31.08.2022 г. № 222/1
Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022-2023 учебный год

по внеурочной деятельности «Цветок здоровья»

количество часов: **34 часа**

учитель: Илюхина Елена Николаевна

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС) (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897), закона РФ «Об образовании», требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 города Каменск-Шахтинский, федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе в МБОУ СОШ №3, учебного плана, локальных актов МБОУ СОШ №3.

Цель: создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение 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; 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;

2. Обучение:

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

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о

физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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 «Цветок здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

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, 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.

Тематическое планирование «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№		Всего,
---	--	--------

п/п	Наименование разделов	час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5
	Итого:	35

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

цветок здоровья

НА 2022-2023 УЧ.ГОД.

\предмет\

Классы

4

Кол-во часов на год 35ч.

Учитель: Илюхина Елена Николаевна

Кол-во занятий в неделю 1 ч

№ п/п	№у рок а в раздел е	Раздел/ тема урока	Коли чест во часо в	Дата		Прим ечан ие
				По плану	Факт ичес ки	
1 четверть 9 ч.						
	I	Введение «Вот мы и в школе». 4				
1	1.1	Здоровье, эмоции, чувства, стрессы. Рисуночные тесты.	1	02.09.		
2	1.2	Как помочь сохранить себе здоровье? Учимся думать и действовать, находить причину и последствия действий.	1	9.09.		
3	1.3	Физическая активность и здоровье. Встреча со школьным врачом.	1	16.09.		
4	1.4	<u>Как познать себя?</u> Что зависит от моего решения? <u>Цветок здоровья и красота.</u>	1	23.09.		
	II	Питание и здоровье 5				
5	2.1	Питание необходимое условие для жизни человека. Встреча с врачом диетологом, эндокринологом.	1	30.09.		
6	2.2	Помоги себе сам. Волевое поведение	1	07.10.		

7	2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	14.10.		
8	2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		21.10.		
9	2.5	<u>«Богатырская силушка»</u>	1	28.10		
2 четверть 7 ч.						
	III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7			
10	3.1	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении?	1	11.11.		
11	3.2	Злой волшебник - алкоголь. Игра «беседа по кругу»	1	18.11.		
12	3.3	Злой волшебник – наркотик. Тренинг безопасного поведения.	1	25.11.		
13	3.4	«Мы за здоровый образ жизни» Марафон в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	02.12.		
14	3.5	«Умей сказать НЕТ»	1	09.12.		
15	3.6	Отдых для здоровья	1	16.12.		
16	3.7	<u>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье - викторина.</u>	1	23.12.		
3 четверть 11 ч						
	IV	<i>Я в школе и дома</i>	6			
17	4.1	«Мы – одна семья»	1	13.01.		
18	4.2	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1	20.01.		
19	4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1	27.01.		
20	4.4	Будем делать хорошо и не будем плохо!	1	03.02.		
21	4.5	Мода и школьные будни	1	10.02.		
22	4.6	<u>Делу время, потехе час. игра-викторина.</u>	1	17.02.		
	V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4			
23	5.1	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься». Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	24.02.		
24	5.2	.День здоровья «За здоровый образ жизни».	1	03.03.		
25	5.3	Библиотечный урок «Пути оздоровления»	1	10.03.		
26	5.4	<u>«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности</u>	1	17.03.		

		<u>школьный конкурс «Разговор о правильном питании»</u>				
4 четверть 8 ч.						
	VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4			
27	6.1	Размышление о жизненном опыте.	1	31.03.		
28	6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	07.04.		
29	6.3	Школа и моё настроение	1	14.04.		
30	6.4	<u>В мире интересного.</u>	1	21.04.		
	VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5			
31	7.1	Я и опасность.	1	28.04.		
32	7.2	Семейный праздник «Папа. Мама, я – спортивная семья»	1			
33	7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	05.05		
34	7.4	«Хочу всё знать» <u>презентация исследовательских проектов «Цветок здоровья».</u>	1	12.05.		
35	7.5	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	2	19.05. 26.05		

Учитывая выходные и праздничные дни - 35 часов

Прошнуровано и скреплено печатью

7 листов

МБОУ СОШ № 3

Золотова И.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023