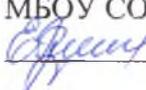


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3
города Каменск -Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МБОУ СОШ №3 от 31.08.2022 г. №2
 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» 3 класс

количество часов: 34 часа

Учитель: Кузнецова Елена Юрьевна

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Закона РФ «Об образовании»; Областного закона «Об образовании в Ростовской области»; устава МБОУ СОШ №3 г. Каменска-Шахтинского, а также на основе анализа деятельности образовательного учреждения с учетом возможностей УМК «Школа России»; учебного плана МБОУ СОШ №3 на 2022-2023 учебный год, положения о рабочей программе 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.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. В соответствии с учебным планом школы на 2022-2023 учебный год общий объём учебного времени в 3 классе составляет 34 часа (34 учебные недели) по 1 часу в неделю.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

Тема 2. Личная гигиена. Как нужно одеваться?

Тема 3. Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?

Тема 4. «Остров здоровья»

Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5. «Чудесный сундучок»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)

Тема 3. Хочу остаться здоровым. Экскурсия в конно-спортивную школу.

Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.

Тема 5. Нехорошие слова. Недобрые шутки.

Тема 6. Экскурсия ФОК «Надежда»

Тема 7. «Моё здоровье в моих руках»

Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)

Тема 1. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как отучить себя от вредных привычек?

Тема 2. Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам» (Организация досуга)

Тема 3. Спектакль С. Преображнский «Капризка»

Тема 4. Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»

Тема 5. Как помочь родителям? Как доставить родителям радость?

Тема 6. «Спасатели, вперёд!» Игра.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. Наши маленькие секреты» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Мир моих увлечений Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио

Тема 2. Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»

Тема 3. «Друзья спорта» (агитбригада), презентация.

Тема 4. В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу, отчёт по экскурсии в виде творческих работ.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Календарно-тематический план

по внеурочной деятельности **цветок здоровья**

на 2022-2023 учебный год

Класс 3

Кол-во часов на год 34 ч.

Учитель: Кузнецова Елена Юрьевна

Кол-во уроков в неделю 1 ч.

№ п/п	№ раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Форма деятельности	Дата (план.)	Дата (факт.)	примечание
Введение «Вот мы и в школе» 4 ч.							
1.	1.1.	Чего не надо бояться? Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	Познавательная беседа. Игра	02.09		
2.	1.2.	Личная гигиена. Как нужно одеваться?	1	Познавательная беседа. Игра	09.09		
3.	1.3.	Надо уметь сдерживать себя. Все ли желания выполнимы?	1	Познавательная беседа. Игра	16.09		
4.	1.4.	«Остров здоровья»	1	Урок-сюрприз. Игры	23.09		
Питание и здоровье 5 ч.							
5.	2.1.	Игра «Смак»	1	Праздник. Игры. Песни.	30.09		
6.	2.2.	Правильное питание – залог физического и психологического	1	Познавательная беседа. Решение задач	07.10		

		здоровья. Встреча со школьной медсестрой, врачами.					
7.	2.3.	Вредные микробы	1	Познавательная беседа. Игра	14.10		
8.	2.4.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Познавательная беседа. Игра	21.10		
9.	2.5.	«Чудесный сундучок»	1	Урок-сюрприз. Игры	28.10		
<i>Моё здоровье в моих руках 7 ч.</i>							
10.	3.1.	Труд и здоровье	1	Познавательная беседа. Игра	11.11		
11.	3.2.	Мои спортивные достижения (работа с детскими портфолио)	1	Познавательная беседа. Рисование. Выставка работ.	18.11		
12.	3.3.	«Хочу остаться здоровым» Экскурсия в конно-спортивную школу.	1	Познавательная беседа. Посещение спортивных мест в городе.	25.11		
13.	3.4.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Разновидности подвижных игр.	1	Познавательная беседа. Игра	02.12		
14.	3.5.	Нехорошие слова. Недобрые шутки.	1	Познавательная беседа. Игра	09.12		
15.	3.6.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Познавательная беседа. Посещение спортивных мест в городе.	16.12		
16.	3.7.	«Моё здоровье в моих руках»	1	Познавательная беседа. Игра	23.12		
<i>Я в школе и дома 6 ч.</i>							
17.	4.1.	Не грызи ногти, не ковырай в носу. Как отучить себя от вредных привычек?	1	Познавательная беседа. Игра	13.01		
18.	4.2.	Что делать, если не хочется в школу? Чем заняться после школы? «Помоги себе сам» (Организация досуга)	1	Познавательная беседа. Игра	20.01		
19.	4.3.	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	Путешествие в сказку. Инсценирование. Решение педагогических задач.	27.01		
20.	4.4.	Как выбрать друзей? Кто может считаться настоящим другом? Ассоциограмма «Я среди друзей»	1	Познавательная беседа. Инсценирование. Решение педагогических задач.	03.02		
21.	4.5.	Как помочь родителям? Как доставить родителям	1	Познавательная беседа. Игра	10.02		

		радость?					
22.	4.6.	«Спасатели, вперед!»	1	Праздник	17.02		
Чтоб забыть про докторов 4 ч.							
23.	5.1.	“Наши маленькие секреты”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	Познавательная беседа. Решение задач	03.03		
24.	5.2.	Движение это жизнь. «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	Спортивный праздник	10.03		
25.	5.3.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	Спортивный праздник	17.03		
26.	5.4.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	Познавательная беседа. Игра	31.03		
Я и моё ближайшее окружение 4 ч.							
27.	6.1.	Мир моих увлечений. Моя лестница успеха. Работа с детскими портфолио.	1	Познавательная беседа. Рисование. Выставка работ.	07.04		
28.	6.2.	Как помочь больным и беспомощным? Дискуссия «Давай поговорим»	1	Познавательная беседа. Игра	14.04		
29.	6.3.	«Друзья спорта» (агитбригада)	1	Праздник. Игры. Песни.	21.04		
30.	6.4	В мире интересного. Экскурсия на водно-гребную базу.	1	Познавательная беседа. Посещение спортивных мест в городе.	28.04		
Вот и стали мы на год взрослей 5 ч.							
31.	7.1.	Я и опасность.	1	Познавательная беседа. Игра	05.05		
32.	7.2.	Лесная аптека на службе человека	1	Познавательная беседа. Игра	12.05		
33.	7.3.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	Праздник. Игры. Песни.	19.05		
34.	7.4.	Наши маленькие открытия. Растим «Цветок здоровья»	1	Урок-сюрприз. Игры	26.05		

С учетом праздничных и выходных дней – 34 часов.

Прошнуровано и скреплено печатью
листов.

Директор 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