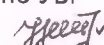


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа сельского поселения Арик»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
 З.В.Бжембахова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Путь к здоровью»

Уровень образования: начальное общее образование
Класс: 3«Б»
Учитель: Тлеужева Дж. Ж.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Путь к здоровью» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023г №372;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию в организации работы образовательных организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распределения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1/2.4.3598-20.(в новой редакции от 2.12.2020 №39, от 24.03.2021 №10);
- основной образовательной программы МКОУ СОШ с.п. Арик

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю)

Актуальность и практическая значимость.

Программа «Путь к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Программа рассчитана на 34 часа предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками - 1 час в неделю.

Программа ориентирована на учащихся 3 класса.

Формы и методы работы:

конкурсы
анкетирование
практические и учебные игры
викторины
экскурсии
утренники
занимательные беседы
оздоровительные минутки
кроссворды

Форма представления результатов:

Соревнования, турниры

Прогнозируемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
 - осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Содержание программы

№	Наименование раздела	Формы деятельности
1	Разговор о правильном питании	Фронтальный опрос
2	Питание и зубы	Фронтальный опрос
3	Умывание и купание	Фронтальный опрос
4	Твой режим дня. Активный отдых	Фронтальный опрос
5	Забота о глазах	Фронтальный опрос
6	Сон – лучшее лекарство	Фронтальный опрос
7	Про тебя самого	Фронтальный опрос
8	Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни	Фронтальный опрос
	ИТОГО: 34 часа	

Календарно – тематическое планирование:

№	Тема занятия	Ко л- во час ов	Вид деятел ьности	Развитие УУД	Форма контроля	Дата	
						По плану	По факту
Разговор о правильном питании							
1	Давайте познакомимся.	1	Беседа	Л:самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос	08.09.23г.	
2	Из чего состоит наша пища.	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	15.09.23г.	
3	Что нужно есть в разное время года.	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Фронтальный опрос	22.09.23г.	

4	Как правильно питаться, если заниматься спортом.	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос	29.09.23г.	
5	Где и как готовят пищу?	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	06.10.23г.	
6	Как правильно накрыть стол.	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Практическая работа	13.10.23г.	
7	Молоко и молочные продукты.	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Фронтальный опрос	20.10.23г.	

8	Профилактика заболеваний пищеварительных органов.	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос	27.10.23г.	
Питание и зубы							
9	Мы и наши зубы.	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Фронтальный опрос	09.11.23г.	
10	Зубы хотят есть.	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	16.11.23г.	
Умывание и купание							
11	День воды (экологическая игра)	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие;	Игра – конкурс	23.11.23г.	

				Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;			
12	Занятия по гигиеническим навыкам.	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	30.11.23г.	
13	«Друзья Мойдодыра»	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Тестирование	01.12.23г.	
Твой режим дня. Активный отдых							
14	Распорядок дня.	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Практическая работа	08.12.23г.	

15	Здоровье сгубишь – новое не купишь!	1	Беседа	Л:самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	15.12.23г.	
16	Спортивные эстафеты.	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Конкурс	22.12.23г.	
Забота о глазах							
17	Берегите глаза!	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	12.01.24г.	
18	Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение?	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с	Тестирование	19.01.24г.	

				требованиями конкретной задачи; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;			
Сон – лучшее лекарство							
19	Сон в нашей жизни.	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	26.01.24г.	
20	Как настроение?		Беседа	Л: начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях Р: использование речи для регуляции своего действия; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос	02.02.24г.	
Про тебя самого							
21	Знаешь ли ты себя? Темперамент.	1	Беседа	Л: начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях Р: использование речи для регуляции своего действия; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Фронтальный опрос	09.02.24г.	
22	Откуда берутся дети. Для чего нужен папа?	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;	Фронтальный опрос	16.02.24г.	

				К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;			
23	Удивительны е превращения. Человек родился.	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; К: предлагать помощь и сотрудничество; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Фронталь ный опрос	01.03.24г.	
24	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Фронталь ный опрос	15.03.24г.	
25	Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся.		Беседа	Л: способность к самооценке; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронталь ный опрос	22.03.24г.	
26	Осанка. Осанка? Осанка!		Беседа	Л: начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях Р: использование речи для регуляции своего действия;	Фронталь ный опрос	05.04.24г.	

				К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;			
27	Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья.		Беседа	Л: способность к самооценке; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	12.04.24г.	
Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни							
28	Правила безопасного поведения на каникулах.	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: использование речи для регуляции своего действия; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Фронтальный опрос	19.04.24г.	
29	Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.	1	Беседа	Л: способность к самооценке; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;	Фронтальный опрос	26.04.24г.	
30	Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний.	1	Беседа	Л: начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях Р: умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	03.05.24г.	
31	Закаливание организма.	1	Беседа	Л: самостоятельность и личная ответственность	Тестирование	08.05.24г.	

	Небрежное отношение к своему здоровью.			за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; Р: умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи; К: формулировать собственное мнение и позицию;			
32	Обморожение и его предупреждение.	1	Беседа	Л: осознание ответственности человека за общее благополучие; Р: использование речи для регуляции своего действия; К: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Фронтальный опрос	10.05.24г.	
33	«Поговорим о вредных привычках...»	1	Беседа	Л: этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость; Р: адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; К: предлагать помощь и сотрудничество;	Фронтальный опрос	17.05.24г.	
34	Итоговое занятие.	1	Беседа	Л: положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям Р: умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; К: формулировать собственное мнение и позицию;	Игра – конкурс	24.05.24г.	

Список литературы

Учебники	Учебно – методические пособия	Медиаресурсы
	Аранская О.С. Игра как средство формирования	

	здорового образа жизни.- 2002.-№5.- с.54.	
	Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.- 2003.	
	Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498099

Владелец Шинтукова Лариса Мухадиновна

Действителен с 13.01.2023 по 13.01.2024