

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Муниципальное образование Советский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2г. Советский»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов

_____ Гаврищук Н.В.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Магжанова И.В.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Никифорова М.В.

Приказ № 115/1
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Факультатив «Здорово быть здоровым»

для обучающихся 3 классов

г. Советский 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Здорово быть здоровым» для обучающихся 3 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания.

Цель программы: формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Основные задачи: формирование у школьников ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счёт:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
 - понимания необходимости сохранить своё здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
 - формирования отрицательного отношения к приёму вредных веществ, в том числе профилактики вредных привычек;
 - формирование навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
 - формирования привычки правильного питания;
 - формирование привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
 - формирование умения бороться со стрессовыми ситуациями;
 - формирование умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного здорового образа жизни.

Содержание обучения завершается перечнем универсальных учебных действий (УУД) – познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами курса с учётом возрастных особенностей младших школьников. С учётом того, что выполнение правил совместной деятельности строится на интеграции регулятивных (определённые волевые усилия, саморегуляция, самоконтроль, проявление терпения и доброжелательности при налаживании отношений) и коммуникативных (способность вербальными средствами устанавливать взаимоотношения) универсальных учебных действий, их перечень дан в специальном разделе – «Совместная деятельность».

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения. В тематическом планировании описывается программное содержание курса, а также раскрываются методы и формы организации обучения и характеристика деятельностей, которые целесообразно использовать при изучении той или иной

программной темы. Представлены также способы организации дифференцированного обучения.

Рабочая программа курса интегрирует знания о физкультуре и спорте, предметном мире, обществе и взаимодействии людей в нём, соответствует потребностям и интересам детей младшего школьного возраста.

Центральной идеей конструирования содержания и планируемых результатов обучения является раскрытие роли человека в природе и обществе, ознакомление с правилами поведения в среде обитания и освоение общечеловеческих ценностей взаимодействия в системах «Человек и его здоровье», «Человек и спорт», «Человек и природа», «Человек и общество», «Человек и другие люди», «Человек и познание». Важнейшей составляющей всех указанных систем является содержание, усвоение которого гарантирует формирование у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни на основе развивающейся способности предвидеть результаты своих поступков и оценки возникшей ситуации. Отбор содержания курса осуществлён на основе следующих ведущих идей:

- раскрытие роли человека в природе и обществе;
- освоение общечеловеческих ценностей взаимодействия в системах «Человек и его здоровье» «Человек и природа», «Человек и общество», «Человек и другие люди», «Человек и его самость», «Человек и познание».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Построение программного материала направлено на реализацию **системно-деятельностного подхода**, как основного механизма достижения личностных, метапредметных результатов освоения программы в контексте ФГОС. Обучающиеся учатся выполнять задания по заданным темам, практические задания. Занятия факультатива строятся в соответствии со следующими этапами системно-деятельностного подхода:

1. Мобилизующий этап – включение воспитанников в активную деятельность.
2. Целеполагание – формулирование целей занятия по схеме: вспомнить – узнать – научиться.
3. Момент осознания недостаточности имеющихся знаний.
4. Коммуникация.
5. Рефлексия – осознание и воспроизведение в речи того, что нового он узнал и чему научился.

Используемые технологии обучения:

Информационно-коммуникационные технологии (электронные презентации, мультимедийные тренировочные упражнения).

Технология мини-исследования (постановка проблемы исследования, определение темы исследования, формулирование цели исследования, выдвижение гипотезы, проверка гипотезы, интерпретация полученных данных, выводы по результатам исследовательской работы, применение новых знаний в учебной деятельности).

Игровые технологии спортивные и подвижные игры, дидактические игры, ролевые игры.

Виды деятельности:

1. игровая;
2. познавательная;
3. частично-поисковая;
4. социальное творчество.

Формы организации деятельности:

1. познавательная беседа;
2. экскурсия;
3. игра (спортивная, ролевая, сюжетно-ролевая, игра-рассуждение, организационно-деятельностная).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

ТЕМА 1. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ? (6 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Правила безопасности в быту. Правила безопасности в лесу. Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете. Движение. Игры.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

ТЕМА 2. ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ (3 часа)

Опора и движение. Твоя осанка. Травмы. Праздник «Папа, мама и я – спортивная семья». Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки. Движение. Игры.

ТЕМА 3. ПОЛЕЗНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА (3 часа)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Спортивные игры.

Виды деятельности: практические занятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

ТЕМА 4. ТЫ И ДРУГИЕ ЛЮДИ (3 часа)

Правила для всех. Человек и общество. Игры на свежем воздухе.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки, подвижные игры.

ТЕМА 5. НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА (2 часа)

Школы бывают разные (хобби, увлечения). Сила ума (умение учиться). Праздник «Здорово быть здоровым».

Виды деятельности: практические занятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки. Игры.

ТЕМА 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17 часов)

Подвижные игры. Игры народов России. Игры народов Севера.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение факультативного курса в 3 классе составляет 34 часа (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Здорово быть здоровым» в у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты** при реализации основных направлений воспитательной деятельности:

формирование ценностного отношения к своему здоровью;

формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;

формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать целостность окружающего мира (взаимосвязь природной и социальной среды обитания), проявлять способность ориентироваться в изменяющейся действительности;

на основе наблюдений доступных объектов окружающего мира устанавливать связи и зависимости между объектами (часть – целое; причина – следствие; изменения во времени и в пространстве);

устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты.

понимать физическую культуру как явление культуры, способствующее развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе образовательной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

в процессе диалогов задавать вопросы, высказывать суждения;

признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; приводить доказательства своей правоты;

соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; проявлять уважительное отношение к собеседнику;

конструировать обобщения и выводы на основе полученных результатов наблюдений.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1) Самоорганизация:

планировать самостоятельно или с небольшой помощью учителя действия по решению учебной задачи;

выстраивать последовательность выбранных действий и операций.

2) Самоконтроль и самооценка:

осуществлять контроль процесса и результата своей деятельности;

находить ошибки в своей работе и устанавливать их причины;

корректировать свои действия при необходимости (с небольшой помощью учителя);

предвидеть возможность возникновения трудностей и ошибок, предусматривать способы их предупреждения, в том числе в житейских ситуациях, опасных для здоровья и жизни.

объективно оценивать результаты своей деятельности, соотносить свою оценку с оценкой учителя;

оценивать целесообразность выбранных способов действия, при необходимости корректировать их.

Совместная деятельность:

понимать значение коллективной деятельности для успешного решения учебной (практической) задачи; активно участвовать в формулировании краткосрочных и долгосрочных целей совместной деятельности;

коллективно строить действия по достижению общей цели: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

выполнять правила совместной деятельности: справедливо распределять и оценивать работу каждого участника; считаться с наличием разных мнений; не допускать конфликтов, при их возникновении мирно разрешать без участия взрослого;

ответственно выполнять свою часть работы.

Предметные результаты обучения нацелены на решение прежде всего образовательных задач:

- осознание целостности окружающего мира, расширение знаний о разных его сторонах и объектах;

- расширение знаний о правилах поведения в среде обитания;

- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение режима дня;

- расширение кругозора и культурного опыта школьника;

- формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|---------------|--|----------------------|--|
| ТЕМА 1. КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ? (6 часов) | | | | | | |
| | Мои помощники. Здоровый образ жизни. Правила безопасности в быту. Правила безопасности в лесу. Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете. Движение. Игры. | 6 | | Учебный диалог о здоровом образе жизни. Анализ информации, представленных в разных формах. Принятие и сохранение учебной задачи, соответствующей этапу обучения. | | |
| ТЕМА 2. ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ (3 часа) | | | | | | |
| | Опора и движение. Твоя осанка. Травмы. Праздник «Папа, мама и я – спортивная семья». Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО. | 3 | | Учебный диалог о здоровом образе жизни: продолжение разговора, начатого на вводном уроке, подробнее гигиена, физическая активность. Принятие и сохранение учебной задачи, соответствующей этапу обучения Парная/групповая работа: планирование и оценивание собственных действий. Решение проблемной ситуации после просмотра мультфильма «Три кота. Микробы Серия 110». Практическая работа Игра «Ручеёк», «Выдуй шарик из чашки» | Практическая работа | |
| ТЕМА 3. ПОЛЕЗНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА (3 часа) | | | | | | |
| | Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. | 3 | | Учебный диалог о режиме дня. Формулирование своего | | |

| | | | | | |
|--|----|--|---|---------------------|--|
| Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Спортивные игры. | | | мнения при учебном диалоге. Практическая групповая работа: составление режима питания, Игра «Море волнуется» | | |
| ТЕМА 4. ТЫ И ДРУГИЕ ЛЮДИ (3 часа) | | | | | |
| Правила для всех. Человек и общество. Игры на свежем воздухе. | 3 | | Учебный диалог о помощи взрослым, о помощи дома, в школе, о поручениях дома. Учебный диалог о правилах для всех, что они означают, какие это правила. Парная работа: обсуждение для чего придумали правила для всех, о помощи этих правил и т.д. Практическая работа. | Практическая работа | |
| ТЕМА 5. НЕ ТОЛЬКО ШКОЛА (2 часа) | | | | | |
| Школы бывают разные (хобби, увлечения). Сила ума (умение учиться). Праздник «Здорово быть здоровым». | 2 | | Учебный диалог о хобби, интересах, увлечениях каждого. Творческая работа по группам: презентация своего хобби, увлечения в свободной форме. | Творческая работа | |
| ТЕМА 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (17 часов) | | | | | |
| Подвижные игры. Игры народов России. Игры народов Севера. | 17 | | Играть в подвижные игры, осуществлять взаимодействие с одноклассниками. | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | | | | |

| | |
|---|--|
| Виды и формы деятельности по реализации воспитательного потенциала | <ul style="list-style-type: none">• Побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.• Демонстрация учителем коммуникативной культуры в различных ситуациях.• Организация работы обучающихся с получаемой социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.• Применение игровых форм работы.• Применение форм работы, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога. |
|---|--|