

с. Первомайское Кашарского района Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа



Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

(учебный предмет, курс)

2022-2023 учебный год

Уровень общего образования: 3 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов: 35

Учитель: Чеботарёва С. В.

Категория: высшая

Направленность: спортивно - оздоровительная

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы Л.А. Обухова «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 3 класса на 2022-2023 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы Л.А. Обуховой «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов.

Цели и задачи программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

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; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

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

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы

- * Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
- * Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- * Способность к самооценке

Обучающиеся получают возможность для формирования.

** Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здорово быть здоровым».*

** Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение,*

установки на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- Планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

2. Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

3. Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Включаться в диалог со сверстниками и учителем;
- Формулировать ответы на вопросы;
- Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Договариваться и приходить к общему решению;

- *Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;*
- *Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.*

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- *выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;*
- *соблюдать правила здорового образа жизни;*
- *основам рационального питания;*
- *уметь оказывать первую медицинскую помощь;*
- *способам сохранения и укрепления здоровья;*
- *основам развития познавательной сферы;*
- *соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;*
- *создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;*
- *самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических навыков;*
- *различать “полезные” и “вредные” продукты;*
- *использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;*
- *определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;*
- *заботиться о своем здоровье;*
- *находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;*
- *применять коммуникативные и презентационные навыки;*
- *оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;*
- *находить выход из стрессовых ситуаций;*
- *принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;*
- *адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;*
- *отвечать за свои поступки;*
- *отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.*

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»:

- **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.**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

Первый уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Второй уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по программе, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Третий уровень: свободное владение теоретической информацией по программе, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Формы и средства контроля

-Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

-Тест

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год количество часов по программе «Здорово быть здоровым» в 3 классе составляет 1 час в неделю -34 часа в год. Программа будет пройдена за 35 часов.

3.Содержание курса внеурочной деятельности .

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание блока, раздела внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	<p><i>Тема 1.</i> «Здоровый образ жизни, что это?»</p> <p><i>Тема 2.</i> Личная гигиена.</p> <p><i>Тема 3.</i> В гостях у Мойдодыра.</p> <p><u><i>Тема 4.</i> «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)</u></p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского.</p> <p>Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)</p> <p>Праздник чистоты.</p>	<p>Понимание важности здоровья для человека.</p> <p>Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка.</p> <p>Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p>	4
2.	Питание и здоровье	<p><i>Тема 1.</i> Игра «Смак»</p> <p><i>Тема 2.</i> Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.</p>	<p>Коллективная</p> <p>Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» .</p> <p>Практическая работа «Сервировка стола»,</p>	<p>Использование основных представлений о режиме питания, о значении питания для человека.</p> <p>Обобщение и систематизация знаний</p>	5

		<p>Тема 3. Вредные микробы. Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Тема 5. <u>«Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН</u></p>	<p>просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой- экскурс в историю.</p>	<p>о здоровой пище.</p>	
3.	<p>Моё здоровье в моих руках</p>	<p>Тема 1. Труд и здоровье Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым» Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья» Тема 7. <u>«Моё здоровье в моих руках»</u></p>	<p>Коллективная Просмотр спектакля кукольного театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений Составление режима дня. Спортивные мероприятия Сообщения о лекарственных растениях</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. Знакомство с поведением в ходе проведения экскурсии. Моделирование (составление маршрута экскурсии).</p>	7

		<u>Текущий контроль знаний-викторина</u>	нашего края		
4.	Я в школе и дома	<p><i>Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья</i></p> <p><i>Тема 2. «Добrorечеие»</i></p> <p><i>Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»</i></p> <p><i>Тема 4.«Бесценный дар-зрение»</i></p> <p><i>Тема5. Гигиена правильной осанки</i></p> <p><i>Тема6.«Спасатели , <u>вперёд!</u>»<u>Текущий контроль знаний</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Весёлые перемены.</p> <p>Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания.</p> <p>Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти»</p> <p>Беседа: «Полезные и вредные привычки.»Подвижные игры.</p>	<p>Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье.</p> <p>Знакомство и применение основных правил личной гигиены.</p>	6
5.	Чтоб забыть про докторов	<p><i>Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»</i></p> <p><i>Тема 2. Движение это</i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. анализ ситуаций</p>	4

		<p>жизнь <i>Тема 3. День здоровья</i> «Дальше, быстрее, выше» <i>Тема 4. «Разговор о правильном питании»</i> <u>Вкусные и полезные вкусы</u> <u>Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»</u></p>	<p>огорода». Составление режима дня</p> <p>Разучивание подвижных игр.</p> <p>Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.</p>		
6.	Я и мое ближайшее окружение	<p><i>Тема 1. Мир моих увлечений</i> <i>Тема 2. Вредные привычки и их профилактика</i> <i>Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.</i> Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» <i>Тема 4. <u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Выставка рисунков «Моё настроение»</p> <p>Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.» Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо»</p> <p>Подбор пословиц.</p> <p>Ролевая игра.</p>	<p>Установление признаков сходства и отличия людей друг от друга.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с взаимоотношениями между людьми.</p>	4

7.	Вот и стали мы на год взрослей	<p><i>Тема 1. Я и опасность.</i></p> <p><i>Тема 2. Лесная аптека на службе человека</i></p> <p><i>Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»</i></p> <p><i>Тема 4. <u>Чему мы научились и чего достигли.</u></i></p> <p><i><u>Итоговый контроль знаний- диагностика.</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Опасности летом (просмотр видео фильма)</p> <p>Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»</p> <p>Первая доврачебная помощь в летний период.</p> <p>Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»</p> <p>День здоровья – праздничная программа</p>	<p>Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p> <p>Работа с источниками информации.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с безопасностью в своём доме, на дороге, на водоёмах, при общении с незнакомыми людьми.</p> <p>Моделирование опасностей</p>	5
	Итого:				35

4. Тематическое планирование
3 класс
«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
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»	5
	Итого:	35

5. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Дата по плану	Дата факт.
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>			
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1.09	
2	Личная гигиена	1	8.09	
3	В гостях у Мойдодыра	1	15.09	
4	«Остров здоровья»	1	22.09	
II	<i>Питание и здоровье</i>			
5	Игра «Смак»	1	29.09	
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	6.10	
7	Вредные микробы	1	13.10	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить		20.10	

9	«Чудесный сундучок»	1	27.10	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>			
10	Труд и здоровье	1	10.11	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	17.11	
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	24.11	
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	1.12	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	8.12	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	15.12	
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	22.12	
IV	<i>Я в школе и дома</i>			
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	29.12	
18	«Доброречие»	1	12.01	
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	19.01	
20	«Бесценный дар- зрение».	1	26.01	
21	Гигиена правильной осанки	1	2.02	
22	«Спасатели , вперёд!»	1	9.02	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>			
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	16.02	
24	Движение это жизнь	1	2.03	
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	9.03	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	16.03	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
27	Мир моих увлечений	1	23.03	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	6.04	
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	13.04	
30	В мире интересного.	1	20.04	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>			

31	Я и опасность.	1	27.04	
32	Лесная аптека на службе человека	1	4.05	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	11.05	
34	Чему мы научились и чего достигли.	1	18.05	
35	Диагностическая работа	1	25.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
№ 1 от « 29» августа 2022 г.
Г. В. Кладиева / Кладиева Г.В./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
О. Ю. Кузнецова / Кузнецова /О.Ю./

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись