

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 .

| №<br>п/п | Тематический блок,<br>раздел курса | Основное содержание блока, раздела внеурочной деятельности   | Формы организации занятий   | Основные виды учебной деятельности   | Количество часов |
|----------|------------------------------------|--|---|--|------------------|
| 1        | Введение.<br>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.<br/>Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.<br/>Тема 5. <u>«Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН</u></p>   | <p>просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи»<br/>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<br/>Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия<br/>Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»<br/>Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья<br/>Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.<br/>Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»<br/>Тема 7. <u>«Моё здоровье в моих руках»</u></p> | <p>Коллективная<br/>Просмотр спектакля кукольного театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений<br/>Составление режима дня.<br/>Спортивные мероприятия<br/>Сообщения о лекарственных растениях</p> | <p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье.<br/>Знакомство с поведением в ходе проведения экскурсии.<br/>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. «Доборечие»</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.<br/>Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания.<br/>Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти»<br/>Беседа: «Полезные и вредные привычки.»Подвижные игры.</p> | <p>Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье.<br/>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<br/> <i>Тема 3. День здоровья</i><br/> «Дальше, быстрее, выше»<br/> <i>Тема 4. «Разговор о правильном питании»</i><br/> <u>Вкусные и полезные вкусыности .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><br/> <i>Тема 2. Вредные привычки и их профилактика</i><br/> <i>Тема 3. Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.</i><br/> Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»<br/> <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           |
|       | <b>Итого:</b>                     | <b>35</b>   |

**5. Календарно – тематическое планирование**

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин                                  | Всего, час. | Дата по плану | Дата факт. |
|-------|--|-------------|---------------|------------|
| I     | <b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>                         |             |               |            |
| 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    | <b><i>Питание и здоровье</i></b>                                   |             |               |            |
| 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 | <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>  |   |       |  |
| 10  | Труд и здоровье  | 1 | 10.11 |  |
| 11  | Наш мозг и его волшебные действия  | 1 | 17.11 |  |
| 12  | <u>День здоровья</u><br>«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  | <b><i>Я в школе и дома</i></b>   |   |       |  |
| 17  | Мой внешний вид –залог здоровья  | 1 | 29.12 |  |
| 18  | «Доборечие»  | 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   | <b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>   |   |       |  |
| 23  | Шарль Перро «Красная шапочка»  | 1 | 16.02 |  |
| 24  | Движение это жизнь   | 1 | 2.03  |  |
| 25  | <u>День здоровья</u><br>«Дальше, быстрее, выше»  | 1 | 9.03  |  |
| 26  | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности   | 1 | 16.03 |  |
| VI  | <b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>  |   |       |  |
| 27  | Мир моих увлечений   | 1 | 23.03 |  |
| 28  | Вредные привычки и их профилактика   | 1 | 6.04  |  |
| 29  | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.<br>Кукольный спектакль<br>А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | 13.04 |  |
| 30  | В мире интересного.  | 1 | 20.04 |  |
| VII | <b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>   |   |       |  |

|    |                                       |   |       |  |
|----|---------------------------------------|---|-------|--|
| 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 |
|------|------------|---------|---------|
|      |            |         |         |
|      |            |         |         |
|      |            |         |         |
|      |            |         |         |