

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО
на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР
МАОУ Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МАОУ Сорокинской
СОШ №3



Сальникова В.В.
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Будь здоров»**

3 класс

Программу составил:
учитель начальных классов
Андреева Е.В.

С. Большое Сорокино

Пояснительная записка

Программа курса разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования» (с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241 и от 22.09.2011 г. № 2357);
- Учебный план МАОУ Сорокинская СОШ №3 на 2022-2023 уч. год;

Место предмета в учебном плане школы: 1 час в неделю, 34 часа в год

Промежуточная аттестация по данной программе будет проводиться в форме итоговой диагностики, тест..

Планируемые результаты освоения курса

Курс внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности позволит сформировать у обучающихся следующие личностные и метапредметные универсальные учебные действия:

Личностные:

- формирование самодисциплины, понимания учащимися ценности милосердия, доброжелательности, способности к сопереживанию, уважения человеческого достоинства;
- формирование и развитие чувства толерантности к одноклассникам.
- развитие навыков сотрудничества с педагогами, родителями, сверстниками, старшими и младшими детьми в решении общих проблем; активное участие школьников в социальной жизни класса, школы, села, страны.

- общение и взаимодействие со сверстниками, преподавателями на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждение заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные:

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей;
- делать выбор, оценивать и корректировать свои действия;
- сличать собственные действия с заданным эталоном;
- планировать свою

деятельность.

Коммуникативные:

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- вести работу в группах, формулировать и отстаивать свою точку зрения;
- участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения;
- задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других;

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Предметные:

- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий;
- судить о противоположных явлениях;
- давать определения тем или иным понятиям
- соблюдать правила личной гигиены;
- выбирать полезную для здоровья пищу;
- соблюдать режим дня;
- контролировать своё поведение в школе, дома, на улице;

- выполнять закаливающие процедуры, физические упражнения;
- играть в подвижные игры на воздухе.

Содержание курса

| Содержание программного материала | Виды учебной деятельности |
|--|---|
| Введение «Дорога к здоровью» (4 часа) | Определяют понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Проведение оздоровительных минуток. Игра «Доскажи словечко». Разгадывают загадок. Работают с пословицами и поговорками. |
| Как следует питаться (5 часов) | Закрепляют основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Обобщают 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. Культура питания. Игра «Угадай-ка!». Формулируют «золотые» правила питания. |
| Моё здоровье в моих руках (7 часов) | Определяют влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Закаливание организма. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Принимают участие в Дне Здоровья, оздоровительных минутках. Составляют сказка о микробах. Формулируют «Советы доктора Воды». Подбирают материал об органах зрения. Учатся выполнять гимнастику для глаз. Играют «Полезно – вредно». Закрепляют правила бережного отношения к зрению. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». |

| | |
|--|---|
| Я в школе и дома (6 часов) | Закрепляют социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Учатся организовывать досуг. Анализируют ситуации. Составляют памятки. |
| Чтоб забыть про докторов (4 часа) | Приобщаются к здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Участвуют в проведении Дня Здоровья, оздоровительных минуток. Играют на свежем воздухе: «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три - беги!». Участвуют в психологическом тренинге «Сотвори солнце в себе». Игра «Продолжи сказку». Формулируют правила для поддержания правильной осанки. Выполняют практические упражнения. |
| Я и моё ближайшее окружение (3 часа) | Развивают познавательные процессы. Выявляют, что такое вредные привычки. Анализируют настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Анализируют ситуации. Проводят оздоровительные минутки «Этюд души». Упражняются в викторине «Азбука волшебных слов». |
| Вот и стали мы на год взрослее (4 часа) | Оказывают первую медицинскую помощь. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?». Готовят выступления по темам: «Какие опасности нас подстерегают в летний период», «О вредных и полезных растениях». Игра-соревнование «Кто больше?». Составляют памятку «Это полезно знать» (практическая работа). Итоговая диагностика. Тест «Здоровый человек – это...». Подведение итогов за год. |

Формы организации занятий:

Час общения

Экскурсии

Прогулки на природу

Походы

Выезды

Спортивные соревнования

Эстафеты

«Уроки гигиены»

«Уроки здорового питания»

Подвижные игры

Игровые программы по пропаганде ЗОЖ

Акции по пропаганде ЗОЖ

Творческие и исследовательские проекты

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел (количество часов) | Тема | Воспитательный компонент |
|-------|---|--|----------------------------|
| 1. | Введение «Дорога к здоровью» (4 часа) | Познавательная игра «Дорога к здоровью». | Формирование у обучающихся |
| 2. | | Здоровье в порядке - спасибо зарядке. | |
| 3. | | В гостях у Мойдодыра. Советы доктора Воды. | |

| | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|--|---|
| 4. | | Праздник чистоты. | культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье | |
| 5. | Как следует питаться (5 часов) | Витамины - наши друзья и помощники. | | |
| 6. | | Культура питания. Приглашаем к чаю. | | |
| 7. | | Умеем ли мы правильно питаться. Как и чем мы питаемся. | | |
| 8. | | Здоровая пища для всей семьи. | | |
| 9. | | Красный, жёлтый, зелёный. | | |
| 10. | Моё здоровье в моих руках (7 часов) | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | | Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья |
| 11. | | В здоровом теле - здоровый дух. | | |
| 12. | | Сон – лучшее лекарство. | | |
| 13. | | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | | |
| 14. | | Какие опасности нас подстерегают. Как обезопасить свою жизнь. | | |
| 15. | | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | | |
| 16. | | День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» | | |
| 17. | Я в школе и дома (6 часов) | Мой внешний вид – залог здоровья. | Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на | |
| 18. | | Зрение – это сила. Забота о глазах. | | |
| 19. | | Осанка – это красиво! | | |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 20. | | Весёлые перемены. Подвижные игры. | развитие личности человека |
| 21. | | Я пришел из школы. Настроение после школы. | |
| 22. | | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим! | |
| 23. | Чтоб забыть про докторов (4 часа) | Хочу быть здоровым! | |
| 24. | | Вкусные и полезные вкусности. | |
| 25. | | День здоровья «Как хорошо здоровым быть!» | |
| 26. | | Как сохранять и укреплять свое здоровье. | Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство», |
| 27. | Я и моё ближайшее окружение (3 часа) | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. | |
| 28. | | Вредные и полезные привычки. | |
| 29. | | “Я б в спасатели пошел” | |
| 30. | Вот и стали мы на год взрослее (5 часов) | Опасности летом. | |
| 31. | | Первая доврачебная помощь. | |
| 32. | | Вредные и полезные растения. | |
| 33. | | Чему мы научились за год. | |
| 34. | | Итоговая диагностика. Тест «Здоровый человек – это...». Подведение итогов за год. | |

