

Комитет по образованию Администрации

Зонального района Алтайского края

Новочемровская СОШ – филиал МКОУ Мирной СОШ

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДЕНО:
ШМО классных руководителей  руководитель ШМО Карташова Н.Н. Протокол №1 от «26» 08. 2024г.	педагогическим советом  и.о. зам. директора по ВР Карташова Н.Н. Протокол №15 от «26» 08.2024г.	Директор школы  Победенная В.Н. Приказ №88 от «27» 08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

для обучающихся 3 класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Сивкова Алина Евгеньевна

учитель начальных классов

с. Новая Чемровка 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 3 класса составлена на основе Основной образовательной программы ФГОС НОО, рабочей программы воспитания МКОУ Мирной СОШ, авторской программы курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1-4кл., С. Г. Яковлев, канд. пед. наук, доцент, директор НП «Объединение профессионалов.

Программа рассчитана на 34 ч в год, (1ч в неделю).

Назначение программы курса:

Добиться увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни

Цель — формировать у школьников установку на здоровый и безопасный образ жизни, на сохранение и укрепление здоровья; упредить появление вредных для здоровья привычек и асоциального поведения.

Задача — привлечь внимание детей к укреплению и сохранению собственного здоровья.

Содержание курса внеурочной деятельности

Режим дня — приобретение первоначальных представлений о режиме дня, обучение планированию режима дня. Определение нагрузки.

Гигиена — приобретение первоначальных представлений о гигиене.

Укрепление здоровья и личная гигиена. Приобретение первоначального опыта в уходе за собственным телом (душ, чистка зубов), одеждой, обувью. Подбор одежды и обуви, соответствующей погоде, ситуации. Гигиена помещения (жилища).

Физическая активность — первоначальные представления и обучение планированию и подбору физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физических пауз; понимание физической активности, как способа жизнедеятельности человека, её роли в укреплении здоровья и профилактики утомления.

Приобретение первоначального опыта в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные правила зарядки. Общеразвивающие упражнения.

Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Осанка. Техника проверки осанки и упражнения для формирования правильной осанки. Первоначальные представления об оказании первой медицинской помощи при травмах. Внутренние органы человека. Дыхательная система. Органы чувств. Пищеварительная система. Закаливание. Физкультура в школе. Спорт. ГТО.

Питание — приобретение первоначальных представлений о здоровом питании, продуктах, которые можно употреблять, о необходимости соблюдения режима в питании, о вреде переедания.

Социальные навыки — приобретение и развитие умений общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, включаться в совместную учебную, игровую деятельность. Правила взаимодействия в социуме.

Различение и понимание базовых эмоций. Получит первоначальные представления об эмпатии: о том, что другой человек может испытывать такие же или совсем другие эмоции и чувства; о том, что надо учиться понимать, чем различаются и чем похожи люди, чтобы взаимодействовать; о поиске путей и оказании посильной помощи в трудной ситуации.

Получи мнению окружающих людей; демонстрировать уважительное, принимающее отношение ко всем окружающим людям.

Получит представления: о важности положительно оценивать себя и других людей; об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п., получит возможность учиться: принимать другого человека до тех пор, пока он не нарушает мои права; правилам безопасности («Круги»: «Я», «семья», «друзья», «знакомые», «профессиональная помощь», «незнакомцы-чужие»).

Буллинг. Получит первоначальные представления о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то,

чего он не хочет, или то, от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; травить, унижать человеческое достоинство сверстника, независимо от его внешности, национальности, материального достатка и любых других особенностей.

Правила безопасности в быту. Правила безопасности на природе.

Кибербезопасность.

Интеллектуальное развитие — роль физической активности в развитии физических и психических качеств, процессов внимания, памяти, и мышления. Первоначальные представления о переутомлении, о смене видов деятельности.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты:

Создать условия для приобретения учащимися первоначальных представлений о здоровом образе жизни. Подвести детей к пониманию понятий: *физическая активность, личная гигиена, режим дня, закаливание и правильное питание.*

Создать условия для развития у учащихся умений:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- подводить группы объектов под понятия;
- анализировать информацию, представленную в разных формах;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- планировать, оценивать свои действия и работу пары/группы

Предметные результаты:

обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Как сохранить здоровье		14ч	
1	Введение	1	
2-3	Мои помощники (органы чувств)	2	https://www.horosheezrenie.ru/rekomendacii
4-5	Здоровый образ жизни	2	www.takzdorovo.ru/
6-7	Что такое режим дня? Его значение	2	www.takzdorovo.ru/
8	Во сне и наяву. Сон	1	www.takzdorovo.ru/
9	Зарядка	1	www.takzdorovo.ru/
10	Дневные виды активности (безопасность на площадке) Незнакомцы	1	www.takzdorovo.ru/
11	Правила безопасности в быту	1	https://znopr.ru/
12	Правила безопасности в лесу (<i>Наши друзья и не только...</i>)	1	https://znopr.ru/
13	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1	https://msk.tele2.ru/journal/article/internet-safety-for-schoolchildren
14	Диагностическая проверочная работа	1	
Движение — это жизнь		8ч	
15	Опора и движение. Твоя осанка	1	https://znopr.ru/
16	Опора и движение. Травмы	1	http://www.takzdorovo.ru/profilaktika
17	Спортивные секции. Спортивная семья.	1	https://znopr.ru/

18	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	1	
19	Что такое правильное дыхание?	1	https://znopr.ru/
20	Что такое закаливание?	1	https://znopr.ru/
21	Физкультура в школе. ГТО	1	https://znopr.ru/
22	Диагностическая проверочная	1	
Полезная и здоровая еда		3ч	
23	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1	www.takzdorovo.ru/
24	Пирамида здорового питания	1	www.takzdorovo.ru/
25	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1	www.takzdorovo.ru/
Ты и другие люди		5ч	
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	www.takzdorovo.ru/
27	Ты помогаешь взрослым	1	www.takzdorovo.ru/
28	Правила для всех	1	www.takzdorovo.ru/
29-30	Человек и общество	2	https://znopr.ru/
Не только школа		4ч	
31	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1	www.takzdorovo.ru/
32	Сила ума (умение учиться)	1	https://znopr.ru/
33	Итоговая диагностическая проверочная работа	1	
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
1	Введение	1	беседа
2	Мои помощники (органы чувств)	1	просмотр видеофильма
3	Мои помощники (органы чувств)	1	тест
4-5	Здоровый образ жизни	2	конференция
6-7	Что такое режим дня? Его значение	2	практика
8	Во сне и наяву. Сон	1	
9	Зарядка	1	практика
10	Дневные виды активности (безопасность на площадке) Незнакомцы	1	беседа
11	Правила безопасности в быту	1	тест
12	Правила безопасности в лесу (<i>Наши друзья и не только...</i>)	1	
13	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1	просмотр видеофильма
14	Диагностическая проверочная работа	1	
15	Опора и движение. Твоя осанка	1	
16	Опора и движение. Травмы	1	просмотр видеофильма
17	Спортивные секции. Спортивная семья.	1	
18	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	1	праздник
19	Что такое правильное дыхание?	1	беседа
20	Что такое закаливание?	1	беседа
21	Физкультура в школе. ГТО	1	практика
22	Диагностическая проверочная	1	
23	Как еда путешествует по нашему организму.	1	просмотр

	Стройматериалы для организма.		видеофильма
24	Пирамида здорового питания	1	анкетирование
25	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1	практика
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	
27	Ты помогаешь взрослым	1	
28	Правила для всех	1	Конкурс плакатов
29-30	Человек и общество	2	
31	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1	выставка
32	Сила ума (умение учиться)	1	
33	Итоговая диагностическая проверочная работа	1	
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1	праздник

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

Здорово быть здоровым. 1-4 классы, учеб. пособие для общеобразовательных организаций. Руководитель Центра художественно-эстетического и физического образования Л. Н. Колычева. — М.: Просвещение, 2019.

Здорово быть здоровым. 1-4кл Методические рекомендации к курсу. С. Г. Яковлева.

Интернет - ресурсы:

www.takzdorovo.ru/

<https://znopr.ru/>

Портал о здоровом образе жизни

Журнал «Здоровье школьника»

<https://www.horosheezrenie.ru/rekomendacii>

Хорошее зрение

<http://www.takzdorovo.ru/profilaktika>

Лист изменений и дополнений

[illegible]