

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов
пгт Фаленки» Фаленского района Кировской области

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Будь здоров»

для 3 класса

Срок реализации программы: 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» для 3 класса на 2024-2025 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

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

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

Достижение поставленных целей при реализации рабочей программы предусматривает решение следующих **задач**:

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; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Обучение: осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям для сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс — 34 часа в год.

Форма проведения – кружок.

Основные формы организации занятий.

- Познавательная беседа
- Викторина
- Исследование
- Практическое занятие
- Дискуссия

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений.

Определять и высказывать под руководством учителя простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. -
Проговаривать последовательность действий на уроке.
Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить
работать по предложенному учителем плану.

Познавательные УУД.

Делать предварительный отбор источников информации.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой
жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной
работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе
простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и
формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных,
рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и
письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).

Предметные УУД

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.

Результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное
отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса

Программа внеурочной деятельности состоит из разделов:

- Введение «Мы и школа» (3 часа)

«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена. «Рассчитайся по порядку на
весёлую зарядку!»

- Питание и здоровье (4 часа)

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Что такое
здоровая пища и как её приготовить. Вредные микробы. Конкурс рисунков «Лучшее
меню здорового питания»

- Моё здоровье в моих руках (6 часов)

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. «Хочу остаться здоровым».
Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Беседа «Как сохранять и укреплять
свое здоровье». «Моё здоровье в моих руках»

- Мы в школе и дома (5 часов)

Для чего нужна школьная форма? «Слова добрые и злые» «Бесценный дар - зрение»
Гигиена правильной осанки. «Здоровье бережем и в школе, и дома»

- Чтoб забыть про докторов (3 часа)

Движение - это жизнь. «Быстрее, выше, сильнее!» «Я на месте ни минутки без движенья не сижу!»

- Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика.

- Ослепительная улыбка на всю жизнь (4 часа)

Роль сахара в развитии кариеса. Как фтор укрепляет зубы. Посещение стоматолога.

- «Вот и стали мы на год взрослей» (6 часов)

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. «Не зная броду, не суйся в воду».

На каждом занятии проводятся подвижные игры.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

**Тематическое планирование
3 класс (34 часа)**

№	Тема занятия
	Введение «Мы и школа» (3 часа)
1	«Здоровый образ жизни, что это?» Общие подвижные символические игры.
2	«Рассчитайся по порядку на весёлую зарядку!» Разучивание физкультминутки № 1 для проведения в классе.
3	Игры для формирования правильной осанки. Разучивание физкультминутки.
	Питание и здоровье (4 часа)
1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Разучивание игр для перемены в классе.
2	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игры с мячом на перемене.
3	Вредные микробы. Подготовка презентации для выступления в классе.
4	Конкурс рисунков «Лучшее меню здорового питания». Игры с бегом.
	Моё здоровье в моих руках (6 часов)
1	Труд и здоровье. Разучивание комплекса упражнений.
2	Наш мозг и его волшебные действия. Игры с прыжками.
3	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Игры «Охотники и утки»
4	«Хочу остаться здоровым». Разучивание комплекса упражнений.
5	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.
6	«Моё здоровье в моих руках». Разучивание физкультминутки № 2 для проведения в классе.
	Мы в школе и дома (5 часов)
1	Для чего нужна школьная форма? Игры «Распутай верёвочку»
2	«Слова добрые и злые». Игры для развития внимания.
3	«Бесценный дар - зрение». Разучивание комплекса упражнений для разминки мышц глаз
4	Гигиена правильной осанки. Общеразвивающие игры.
5	«Здоровье бережем и в школе, и дома». Игра «Жмурки»
	Чтоб забыть про докторов (3 часа)
1	Движение - это жизнь. Игры с разными предметами.
2	«Быстрее, выше, сильнее!». Правила армрестлинга
3	«Я на месте ни минутки без движенья не сижу!» Турнир в классе по армрестлингу.
	Я и моё ближайшее окружение (3 часа)
1	Мир моих увлечений. Разучивание физкультминутки № 3 для проведения в классе.

2	Вредные привычки и их профилактика. Хороводные игры.
3	В мире интересного. Необычные виды спорта.
	Ослепительная улыбка на всю жизнь (4 часа)
1	Роль сахара в развитии кариеса. Разучивание физкультминутки № 4
2	Как фтор укрепляет зубы. Игры на перемене.
3	Уход за зубами. Игры - шутки
4	«Советы зубной феи» Игры для развития внимания.
	«Вот и стали мы на год взрослей» (6 часов)
1	Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Подвижные игры на свежем воздухе.
2	«Не зная броду, не суйся в воду». Игра «Море волнуется»
3	Чему мы научились и чего достигли. Подвижные игры на свежем воздухе.
4	Сбор информации и подготовка презентации. Подвижные игры на свежем воздухе.
5	Подготовка презентации «Будь здоров». Подвижные игры на свежем воздухе.
6	Подведение итогов работы за год.
	ИТОГО: 34 часа.

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для учителя:

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2016 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2016 г. – / Мастерская учителя.
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/>

Техническое обеспечение:

1. Компьютер
2. Интерактивная доска
3. Мультимедийный проектор