

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Пермского края**  
**Управление образования администрации**  
**муниципального образования «Город Березники»**  
**МАОУ СОШ № 11**

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ:

на заседании педагогического совета

Протокол № 7 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 360 от «31» августа 2023 г.

Директор МАОУ СОШ № 11

/Е.И. Прохорова/



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

## **«Здоровей-ка»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**3 классы**

Автор-составитель программы:

Ужегова Н.И., учитель нач.классов

г. Березники  
2023-2024 уч.год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» разработана в соответствии с требованиями:

**1.** Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023 г.);

**2.** Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 286 от 31.05.2021;

**3.** Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676);

**4.** Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229);

**5.** Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

**6.** Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

**7.** Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30.12.2022 года);

**8.** Письма Минпросвещения России от 05.07.2022г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных

образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

9. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 11.

**Цель курса:** формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, нести ответственность за принятые решения.

**Основные задачи:**

✓ формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;

✓ формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;

✓ освоение детьми практических навыков рационального питания;

✓ формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;

✓ информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;

✓ формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

✓ развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;

✓ развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

На реализацию курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» в 3-м классе отводится 68 часов в год/2 часа в неделю.

**Формы организации работы:** беседы, викторины, подвижные игры, Дни Здоровья, просмотр спектаклей.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» (10 ч)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

*Тема 1.* Здоровый образ жизни, что это.

*Тема 2.* Личная гигиена.

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра.

*Тема 4.* Остров здоровья.

### ***Раздел 2. Питание и здоровье (11 ч)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. 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.

*Тема 1.* Игра «Смак».

*Тема 2.* Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.

*Тема 3.* Вредные микробы.

*Тема 4.* Что такое здоровая пища и как её приготовить.

*Тема 5.* « Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН.

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (12 ч)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Тема 1.* Труд и здоровье.

*Тема 2.* Наш мозг и его волшебные действия.

*Тема 3.* 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.* «Моё здоровье в моих руках».

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома (11 ч)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

*Тема 1.* Мой внешний вид – залог здоровья.

*Тема 2.* «Доброречие».

*Тема 3.* Спектакль С. Преображнский «Капризка».

*Тема 4.* «Бесценный дар - зрение».

*Тема 5.* Гигиена правильной осанки.

*Тема 6.* «Спасатели, вперёд!».

#### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (9 ч)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор» быть здоровым».

*Тема 1.* Шарль Перро «Красная шапочка».

*Тема 2.* Движение это жизнь.

*Тема 3.* День здоровья «Дальше, быстрее, выше».

*Тема 4.* «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.

#### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (9 ч)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

*Тема 1.* Мир моих увлечений.

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика.

*Тема 3.* Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».

*Тема 4.* В мире интересного. Текущий контроль знаний – Научно-практическая конференция.

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (6 ч)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

*Тема 1.* Я и опасность.

*Тема 2.* Лесная аптека на службе человека.

*Тема 3.* Игра «Не зная броду, не суйся в воду».

*Тема 4.* Чему мы научились и чего достигли. Презентация проектов «Я выбираю здоровье».

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение.

### **Метапредметные результаты**

#### ***1) регулятивные УУД:***

- определять и формулировать цель деятельности на занятии самостоятельно/с помощью педагога;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

#### ***2) познавательные УУД:***

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в статье, книге;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя предложенный материал (статьи, иллюстрации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии);
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### ***3) коммуникативные УУД:***

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему мнению;
- формулировать свои затруднения;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.



## **Предметные результаты**

Сформированы общие представления:

- о здоровье, значении здоровья в жизни человека, о факторах, влияющих на здоровье.

Сформированы умения: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- 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 воспитанников, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## ЭОР/ЦОР

1. Вайнер Э. Простуда : причины, опасность, профилактика [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Эдуард Вайнер – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей».  
*Режим доступа:* <https://my.1september.ru/book/2465>
2. Казакова Т. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении: методическое пособие [Электронный ресурс] // 1 сентября: [сайт]/Татьяна Казакова – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей».  
*Режим доступа:* <https://my.1september.ru/book/2457>
3. Мирская Н. Нарушение осанки. Типичные ситуации [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Н. Мирская – М. : Чистые пруды, 2005. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей»)).  
*Режим доступа:* <https://my.1september.ru/book/2445>
4. Сонькин В. Рациональное питание [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Валентин Сонькин. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей».  
*Режим доступа:* <https://my.1september.ru/book/2464>
5. Терещенко Н. В. Внеклассное мероприятие «Вредные привычки» (здоровый образ жизни) [Электронный ресурс] / Н. В. Терещенко // Завуч начальной школы. – 2012. - № 7. – С. 17-20. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
6. Целебная сила движений : физкультминутки и подвижные игры в школе [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / сост. Н. Мирская. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей».  
*Режим доступа:* <https://my.1september.ru/book/2449>

**Календарно - тематическое планирование  
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
<b>I</b>	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	
1	Здоровый образ жизни, что это.	1	1		
2-3	Личная гигиена.	2		2	
4	В гостях у Мойдодыра.	1		1	Игра-викторина
5	Остров здоровья.	1	1		
6-7	Подвижные игры.	2		2	
8	Игры на перемене.	1		1	
9	Безопасность в школе	1	1		
10	Игра «хочу все знать».	1		1	Игра-викторина
<b>II</b>	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	
11	Игра «Смак»	1		1	
12	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1	1		
13	Здоровая пища - витаминный салат (приготовление).	1		1	
14	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1	1		
15	Полезный завтрак.	1		1	
16	Хлеб - всему голова.	1	1		
17	Вредные микробы.	1		1	
18	Зачем надо мыть руки.	1	1		
19	Чудесный сундучок	1		1	викторина
20-21	Подвижные игры	2		2	
<b>III</b>	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
22	Труд и здоровье	1		1	
23-24	Наш мозг и его волшебные действия	2	1	1	
25	Хочу остаться здоровым	1	1		
26	Моё здоровье в моих руках	2	1	1	

28	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		1	
29	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	1		
30	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1		1	
31	Экскурсия «Дары леса».	1		1	
32-33	Подвижные игры	2		2	
<b>IV</b>	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	
34	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
35-36	Доброречие.	2	1	1	
37	Спектакль С. Преображнский «Капризка».	1		1	
38	Бесценный дар – зрение.	1		1	
39	Гигиена правильной осанки.	1	1		
40	Упражнения для укрепления осанки.	1		1	
41	Спасатели, вперед!	1		1	игра
42	Один дома. Опасности вокруг	1	1		
43-44	Подвижные игры	2		2	
<b>V</b>	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
45	Шарль Перро «Красная шапочка».	1		1	
46-47	Движение это жизнь.	2	1	1	
48	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть».	1		1	
49	Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1	1		
50	Народные средства укрепления иммунитета.	1	1		
51	Народные средства при лечении простуды.	1		1	
52-53	Подвижные игры.	2		2	
<b>VI</b>	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
54-56	Вредные привычки и их профилактика.	3	3		
57-58	Мир моих увлечений.	2	1	1	
59-60	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность	2	1	1	Ролевая игра
61-62	Подвижные игры.	2		2	
<b>VII</b>	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
63	Я и опасность.	1	1		
64	Лесная аптека на службе человека	1		1	

65	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		1	викторина
66	Чему мы научились и чего достигли	1		1	диагностика
67-68	Презентация проектов «Я выбираю – здоровье»	2		2	
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972451

Владелец Прохорова Екатерина Игоревна

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024