

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Лицей № 9 г. Слободского»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**Крылова Е.Н.**  
приказ от 01.09.2023 г. № 53/5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Будь здоров»**  
**для обучающихся 3 класса**

**Составитель:**  
**Денисова А.В.,**  
учитель начальных классов  
КОГОВУ Лицея №9  
г. Слободского

**г. Слободской**  
**2023г.**

## Содержание тем учебного курса

### 3 год обучения

Этап углубленного изучения

Воспитание личностных качеств (22ч) Как воспитывать уверенность и бесстрашие? Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей? Надо уметь сдерживать себя. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Твоя одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит. Что такое дружба? Спешите делать добро.

Практические занятия (8 часов)

Этикет (3ч) Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях.

Практические занятия (3 часа)

Моя безопасность (6ч) Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы вежливо общаться. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Что такое дружба. Как доставить родителям радость? Спешите делать добро.

Практические занятия (4 часа)

Повторение (3ч) Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни

Практические занятия (2 часа)

Программа включает разнообразные формы и методы обучения: беседы, подвижные игры, проведение физминуток, уроков – соревнований, практических работ, уроков – путешествий, конкурсов, викторин, круглые столы, экскурсии, решение ситуационных задач, дни здоровья, спортивные мероприятия.

| Формы проведения занятия<br>и виды деятельности | Тематика   |
|---|--|
| игры  | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим<br>“Я б в спасатели пошел”<br>«Остров здоровья»<br>«Состояние экологии и её влияние на организм человека»  |
| беседы  | Полезные и вредные продукты<br>Гигиена правильной осанки<br>«Доброречие»<br>Мой внешний вид –залог здоровья<br>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени<br>Мода и школьные будни<br>Как защититься от простуды и гриппа         |
| тесты и анкетирование                           | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»<br>Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»<br>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»<br>«Мои отношения к одноклассникам»<br>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы                                   | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений   |
| школьные конференции                            | В мире интересного   |

|   |  |
|---|--|
| просмотр тематических видеофильмов                                  | «Как сохранить и укрепить зрение»<br>«Быстрое развитие памяти»<br>«Человек»<br>«Мышление и мы»<br>Клещевой энцефалит<br>Вредные и полезные растения.   |
| экскурсии   | «Сезонные изменения и как их принимает человек»<br>«Природа – источник здоровья»<br>«У природы нет плохой погоды»  |
| дни здоровья, спортивные мероприятия                                | «Дальше, быстрее, выше»<br>«Хочу остаться здоровым»<br>. «За здоровый образ жизни»   |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух<br>«Моё настроение»<br>Вредные и полезные растения.<br>Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»<br>«Продукты для здоровья»<br>«Мы за здоровый образ жизни»<br>«Нет курению!»<br>Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач  | Культура питания.<br>Этикет.<br>Лесная аптека на службе человека<br>Вредные привычки   |

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

#### **Предметные результаты:**

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;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

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;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

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;  
 использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;  
 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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

Выделять нравственный аспект поведения;

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;

Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке;

Проговаривать последовательность действий на уроке;

Учить высказывать свое предположение на уроке;

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

Поиск и выделение необходимой информации;

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;

Установление причинно – следственных связей;

Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

Слушать и понимать речь других, вести диалог;

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Участвовать в коллективном обсуждении проблем;

Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми

### Тематическое планирование

#### 3 класс

| №<br>п/п | Содержание темы | Количество часов |               |                   |
|----------|-----------------|------------------|---------------|-------------------|
|          |                 | Всего            | Теоретические | Практи-<br>ческие |

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
| 1  | Чего не надо бояться                                 | 1 |   | 1 |
| 2  | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 2 | 1 | 1 |
| 3  | Почему мы говорим не правду                          | 2 |   | 2 |
| 4  | Почему мы не слушаемся родителей?                    | 2 | 1 | 1 |
| 5  | Надо уметь сдерживать себя                           | 2 |   | 2 |
| 6  | Не грызи ногти, не ковырай в носу                    | 2 | 1 | 1 |
| 7  | Как относиться к подаркам                            | 2 | 1 | 1 |
| 8  | Как следует относиться к наказаниям                  | 1 |   | 1 |
| 9  | Как нужно одеваться                                  | 1 | 1 |   |
| 10 | Как вести себя с незнакомыми людьми                  | 1 |   | 1 |
| 11 | Как вести себя, когда что-то болит                   | 1 |   | 1 |
| 12 | Как вести себя за столом                             | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Как вести себя в гостях                              | 1 |   | 1 |
| 14 | Как вести себя в общественных местах                 | 2 | 1 | 1 |
| 15 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки                    | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Что делать, если не хочется в школу                  | 1 |   | 1 |
| 17 | Чем заняться после школы                             | 1 |   | 1 |
| 18 | Как выбрать друзей                                   | 2 | 1 | 1 |
| 19 | Как помочь родителям                                 | 1 |   | 1 |
| 20 | Как помочь больным и беспомощным                     | 2 | 1 | 1 |
| 21 | Повторение   | 3 | 1 | 2 |

## Поурочное планирование

### 3 класс

| №<br>п/п | Тема занятия   | Содержание темы                             | Количество часов |
|----------|--|---|------------------|
| 1        | Чего не надо бояться                                 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие?   | 1                |
| 2        | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | Учимся думать                               | 1                |
| 3        |  | Спешите делать добро                        | 1                |
| 4        | Почему мы говорим неправду                           | Поможет ли нам обман                        | 1                |
| 5        |  | «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках | 1                |
| 6        | Почему мы не слушаемся родителей                     | Надо ли прислушиваться к советам родителей  | 1                |
| 7        |  |   |                  |

|    |                                      |  |   |
|----|--------------------------------------|--|---|
|    |                                      | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга   | 1 |
| 8  | Надо уметь сдерживать себя           | Все ли желания выполнимы                               | 1 |
| 9  |                                      | Как воспитать в себе сдержанность                      | 1 |
| 10 | Не грызи ногти, не ковырай в носу    | Как отучить себя от вредных привычек                   | 1 |
| 11 |                                      | Как отучить себя от вредных привычек                   | 1 |
| 12 | Как относиться к подаркам            | Я принимаю подарок                                     | 1 |
| 13 |                                      | Я дарю подарки   | 1 |
| 14 | Как следует относиться к наказаниям  | Наказание  | 1 |
| 15 | Как нужно одеваться                  | Одежда   | 1 |
| 16 | Как вести себя с незнакомыми людьми  | Ответственное поведение                                | 1 |
| 17 | Как вести себя, когда что-то болит   | Боль   | 1 |
| 18 | Как вести себя за столом             | Сервировка стола                                       | 1 |
| 19 |                                      | Правила поведения за столом                            | 1 |
| 20 | Как вести себя в гостях              | Ты идёшь в гости                                       | 1 |
| 21 | Как вести себя в общественных местах | Как вести себя в транспорте и на улице                 | 1 |
| 22 |                                      | Как вести себя в театре, кино, школе                   | 1 |
| 23 | «Нехорошие слова». Не-добрые шутки   | Умеем ли мы вежливо общаться                           | 1 |
| 24 |                                      | Умеем ли мы разговаривать по телефону                  | 1 |
| 25 | Что делать, если не хочется в школу  | Помоги себе сам  | 1 |
| 26 | Чем заняться после школы             | Умей организовать свой досуг                           | 1 |
| 27 | Как выбрать друзей                   | Что такое дружба                                       | 1 |
| 28 |                                      | Кто может считаться настоящим другом                   | 1 |
| 29 | Как помочь родителям                 | Как доставить родителям радость                        | 1 |
| 30 | Как помочь больным и беспомощным     | Если кому-нибудь нужна твоя помощь                     | 1 |
| 31 |                                      | Спешите делать добро                                   | 1 |
| 32 | Повторение                           | Огонёк здоровья  | 1 |
| 33 |                                      | Путешествие в страну здоровья                          | 1 |
| 34 |                                      | Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование) | 1 |

### Описание материально-технического обеспечения

— учебные пособия;

— натуральные пособия;

— изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и др.; измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD.