

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:
Чуракова М.А,
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 и виды деятельности | Тематика |
|---|--|
| игры | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «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» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения. |
| экскурсии | «Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека 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

| № п/п | Содержание темы | Количество часов | | |
|-------|-----------------|------------------|---------------|--------------|
| | | Всего | Теоретические | Практические |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 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

| № 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 ковыряй 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.