

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ельнинская средняя школа №1 имени М.И. Глинки

Рассмотрено
председатель методического совета
_____ Г.С.Циунель
Протокол № 01 от 30.08.2023г.

Утверждено
И.о. директора МБОУ Ельнинская СШ №1
им. М.И.Глинки
_____ О.В.Архипова
Приказ № 81-ОД от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности для 3 класса А

Уроки здоровья.

Шутовой Елены Анатольевны

Учителя высшей квалификационной категории

г. Ельня
2023 год

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 20.12.2012г.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009 г.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Ельнинская СШ №1 им. М.И.

Глинки

4. Положения о внеурочной деятельности МБОУ Ельнинская СШ №1им. М.И.Глинки
5. Учебного плана МБОУ Ельнинская СШ №1им. М.И.Глинки на 20223-2024 учебный год
6. Рабочей программы воспитания МБОУ Ельнинская СШ №1им. М.И. Глинки, утверждённой приказом № 67

– Од от 31. 08.2021г.

Актуальность программы заключается в решении важных вопросов. Как помочь школьнику, как сделать так чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Цель и задачи программы

Цель : обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения

Программа рассчитана на **1 час в неделю; 9 недель ; 9 часов**

Срок реализации программы **4 четверть.**

2. Содержание рабочей программы

1 час в неделю; 9 недель ; 9 часов

Наименование темы	Количество часов	Содержание учебного материала	Формы организации и виды деятельности
Друзья Вода и Мыло.	1	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друз Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка.	Программой предусмотрены обязательные практические занятия: работа с дидактическим материалом (в игровой форме);
Глаза – главные помощники человека.	1	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра	изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни ситуаций , связанных с ЗОЖ .

		«Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	Программа построена с учетом уровня подготовки и общего развития учащихся начальной школы по классам обучения и включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых ребенок может познакомиться с правилами ЗОЖ, научиться им следовать.
Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.	Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые
Почему болят зубы.	1	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	
Подвижные игры	1	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	
Питание – необходимое условие для жизни	1	Здоровое питание. Профилактика переедания, пищевых отравлений	

человека			обеспечивают
Вредные привычки	1	<p><i>Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек</i></p> <p>Курение и его влияние на состояние здоровья. Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность человека. Профилактика вредных привычек.</p>	повышение уровней работоспособности и адаптивности.
Сон – лучшее лекарство	1	<p>Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации.</p> <p>Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».</p>	
Какое настроение?	1	<p>Встреча с доктором Добро.</p> <p>Оздоровительная минутка.</p> <p>Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.</p>	
Итого	9		

3. Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование раздела (блока), темы	Количество часов	Резерв
1.	Друзья Вода и Мыло.	1	-
2.	Глаза – главные помощники человека.	1	-
3.	Чтобы уши слышали.	1	-
4.	Почему болят зубы.	1	
5.	Подвижные игры	1	
6.	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	
7.	Вредные привычки	1	
8.	Сон – лучшее лекарство	1	
9	Какое настроение?	1	
	Итого	9	

4. Календарно – тематическое планирование

1 час в неделю; 9 недель ; 9 часов

№	Дата	Коррекция КТП	Тема	Дополнительная информация с учетом специфики курса
1			Друзья Вода и Мыло.	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
2			Глаза – главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Гимнастика для глаз. отношения к зрению.
3			Чтобы уши слышали.	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.
4			Почему болят зубы.	Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Творческое рисование.
5			Подвижные игры	Игры на свежем воздухе. «
6			Питание – необходимое условие для жизни человека	Здоровое питание. Профилактика переедания, пищевых отравлений
7			Вредные привычки	<i>Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек</i>
8			Сон – лучшее лекарство	Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Гигиена сна.

9			Какое настроение?	Важность хорошего настроения для сохранения душевного и физического здоровья человека.

5. Планируемые результаты изучения курса (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные

Обучающийся научится:

- овладеть начальными навыками адаптации в динамично развивающемся и меняющемся мире;
- принимать и осваивать социальные роли, развивать мотивы учебной деятельности
- формировать личного смысла учения;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;
- формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
- развивать этические чувства, доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Обучающийся получит возможность научиться:

- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

Обучающийся научится:

-овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-овладеть способами решения проблем творческого и поискового характера;

-формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Обучающийся получит возможность научиться:

-овладеть логическими действиями анализа,

-знать сравнения, синтез, обобщения, классификации,

-устанавливать аналогии и причинно-следственных связи,

-построению рассуждений.

Предметные:

Обучающийся научится:

-знать основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

-выполнять режим дня

-соблюдать необходимые условия, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.

- умению ухаживания за своим телом.

-знать факторы, отрицательно влияющие на состояние здоровья (курение, алкоголь, токсикомания).

-знать, от чего зависит наше здоровье.

-знать ,как живет наш организм

-знать влияние на здоровье человека температуры окружающего воздуха и погодных условий (ветер, дождь, снег).

- уметь одеться по сезону
- соблюдать правила поведения.
- знать факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;

Обучающийся получит возможность научиться:

- основным формам физических занятий и виды физических упражнений.
- причинам возникновения травм и правилам оказания первой помощи;
- видам закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влиянию закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;