

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа им. Н.Ф. Пономарева с. Трубетчино**

Приложение к ФОРМЕ

УТВЕРЖДЕНО приказ № 148 от 29.08.2024

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«МЫ ЗА ЗОЖ!»

3 класс

2024 – 2025 учебный год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ!»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного курса

1. Дружи с водой.

Советы Доктора Воды: особенности организма и забота о своем здоровье. Как вода помогает избавиться от микробов.

Практические занятия

Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр»

К. Чуковского.

2. Забота о глазах.

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.

Практические занятия

Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»

3. Уход за ушами.

Чтобы уши слышали: как сбереечь органы слуха

Практические занятия

Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет»

4. Уход за зубами

Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой

Практические занятия

Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка.

5. Уход за руками и ногами.

«Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями.

Практические занятия

Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час

Конкурс знатоков пословиц и поговорок

6. Забота о коже.

Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода а кожей.

Практические занятия

Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов.

7. Как следует питаться.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу!

Практические занятия

Занятие-обсуждение по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье».

8. Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна.

Практические занятия

Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С. Михалкова «Не спать»

9. Настроение в школе.

Беседа «От чего зависит настроение»

Практические занятия

Динамический час. Упражнения «Азбука волшебных слов», «Сотвори солнце в себе»

10. Настроение после школы.

Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение».

Практические занятия

Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ»

11. Поведение в школе.

Правила поведения «Я – ученик».

Практические занятия

Игра «Какой ты ученик». Анализ стихотворения Б.Заходера «Перемена». Игра-практикум «В столовой».

12. Вредные привычки.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Практические занятия

Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций.

13. Мышцы, кости и суставы.

Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки.

Практические занятия

Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам». Динамический час.

14. Как закаляться. Обтирание и обливание.

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.

Практические занятия

Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит»

15. Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде. Как научиться плавать (советы)

Практические занятия

Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка»

16. И снова и гигиене

Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина.

Практические занятия

Викторина «Чистота и здоровье». Игры «Письма», «Отгадай-ка!»

17. О пользе витаминов.

Беседа «Что я знаю про витамины».

Практические занятия

Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»

18. Наша безопасность.

Беседа «Очень подозрительный тип»

Практические занятия

Практикум «Один дома» «Встреча на улице»

19. Народные игры.

Рассказ о народных подвижных играх

Практические занятия

Разучивание игры «Городки»

20. Подвижные игры

Доктора природы (обобщение)

Практические занятия

Разучивание игр «Салки», «Русская лапта».

Календарно-тематическое планирование

№	Темы	Количество часов	Дата
1	Советы доктора Воды	1	06.09
2	Друзья Вода и Мыло	1	13.09
3	Глаза- главные помощники человека	1	20.09
4	Чтобы уши слышали	1	27.09
5	Почему болят зубы?	1	04.10
6	Чтобы зубы были здоровыми	1	11.10
7	Как сохранить улыбку красивой?	1	18.10
8	«Рабочие инструменты» человека	1	25.10
9	Зачем человеку кожа?	1	01.11
10	Надежная защита организма	1	15.11
11	Если кожа повреждена	1	22.11
12	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	29.11
13	Здоровая пища для всей семьи	1	06.12
14	Сон – лучшее лекарство	1	13.12
15	Как настроение?	1	20.12
16	Я пришел из школы	1	27.12
17	Я- ученик	1	10.01
18	Я – ученик	1	17.01
19	Вредные привычки	1	24.01
20	Вредные привычки	1	31.01
21	Скелет – наша опора	1	07.02
22	Осанка – стройная спина!	1	14.02
23	Если хочешь быть здоров	1	21.02
24	Наша гигиена	1	28.02
25	Чистота и здоровье	1	07.03
26	Что я знаю про витамины	1	14.03
27	Правила безопасности на воде	1	21.03
28	Правила безопасности на воде	1	04.04
29	Очень подозрительный тип	1	11.04
30	Русская игра «Городки»	1	18.04
31	Русская игра «Городки», игра «Салки»	1	25.04
32	Игра «Русская лапта»	1	02.05
33	Викторина «Мы за ЗОЖ!»	1	16.05
34	Доктора природы (обобщение)	1	23.05

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Ноутбук;
2. дидактические карточки;
3. Интернет-ресурсы:
www.collection.edu.ru - банк данных электронных материалов;
www.za-partion.ru – сайт журнала «Здоровье школьника»;
www.znorg.ru – всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

1. Зайцев Г.К. «Школьная валеология». С.- Петербург. «Акцидент», 1998 г.
2. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010 г.
3. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
5. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : принят Госдумой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации от 26 декабря 2012 года. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 14.10.2021). – Текст : электронный.