

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14» г. Брянска**

Выписка из образовательной программы начального общего образования

<p><b>Рассмотрено</b> на методическом объединении МБОУ СОШ №14 г. Брянска</p> <p>Протокол №1 от «30» августа 2023г Руководитель МО Снегирева В. Б.</p> <hr/>	<p><b>«Согласовано»</b> Зам. директора школы по УВР</p> <hr/> <p>Киселева Е. Г.</p> <p>«31» августа 2023г.</p>	<p><b>Выписка верна</b> 31.08.2023г.</p> <p>Директор школы Л.И.Ганичева</p>
--	--	---

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Всё о здоровье»**  
**для 3 класса**

**Составитель: Снегирева В.Б.,  
учитель начальных классов**

**г. Брянск 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» для 3 класса.

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа «Все о здоровье» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

### Цели, задачи преподавания учебного предмета, курса

**Цель программы:** создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни, использование полученных знаний в практике.

#### Задачи:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

### 1. Общая характеристика учебного предмета

В Стандартах второго поколения отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен выполнять «правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни».

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

«Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обеспечит обучающимся:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье, относиться к своему здоровью как к ценности;
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- установление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены».

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

- принцип адаптивности (создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи приоритетности самооценности детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка);
- актуальности (отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией);
- принцип психологической комфортности (психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации);
- доступности (предлагаемый детям для усвоения материал должен быть доступным для понимания и усвоения, теоретический материал должен быть подкреплен практическими действиями и демонстрациями; предусматривается организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность обучающихся);
- принцип обучения деятельности (организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умение самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике);
- целостности содержания образования (выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность в процессе его осуществления);
- сознательности и активности (направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих);
- принцип опоры на предшествующее развитие (опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие и воспитание.)

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю – 34 часа.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### ***Личностные результаты***

У обучающихся будут сформированы:

- Ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей.
- Стремление вести здоровый образ жизни, мотивация к здоровьесберегающей деятельности и ГТО.
- Способность оценивать собственную деятельность и деятельность одноклассников по умению вести здоровый образ жизни.
- Сопричастность к решению экологических проблем своей малой родины.
- Толерантное отношение к ровесникам.
- Потребность в здоровом образе жизни.

#### ***Метапредметные результаты***

Обучающиеся научатся:

- Владеть навыками групповой работы с большими массивами информации, практического применения этой информации.
- Признавать права каждого человека на собственное мнение
- Воспринимать и логически перерабатывать информацию, поступающую из различных источников знаний
- Самостоятельно ставить цель, формулировать ее в устной и письменной речи.
- Владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.

- Принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.
- Владеть эффективными способами организации своего свободного времени.
- Применять правила поведения в экстремальных ситуациях.
- Позитивно относиться к своему здоровью
- Владеть способами физического самосовершенствования
- Владеть способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля.
- Применять правила личной гигиены, заботиться о собственном здоровье, личной безопасности.
- Владеть навыками оказания первой медицинской помощи
- Владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения.
- Использовать многообразие двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.
- Подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

### Содержание учебного курса, предмета

#### 3 класс (34 часа)

Учимся быть человеком (7 ч)

Чего не надо бояться

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Учимся думать

Почему мы говорим неправду

Неправда, ложь в пословицах и поговорках

Почему мы не слушаемся родителей

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

Вредные привычки (4ч.)

Все ли желания выполнимы

Надо уметь сдерживать себя

Не грызи ногти, не ковыряй в носу

Как отучить себя от вредных привычек

Как относиться к подаркам ( 2 ч )

Я принимаю подарок

Я дарю подарки

Как следует относиться к наказаниям (1 ч)

Правила поведения (10 ч )

Как нужно одеваться

Как вести себя с незнакомыми людьми

Как вести себя когда что-то болит

Как вести себя за столом

Сервировка стола

Как вести себя в гостях

Как вести себя в общественных местах (в транспорте и на улице)

Как вести себя в общественных местах (в театре, кино, школе)

Нехорошие слова. Недобрые шутки

Умеем ли мы вежливо общаться

Ты и школа (2 ч)

Что делать, если не хочется идти в школу

Чем заняться после школы

Как выбирать друзей (3 ч )

Что такое дружба  
Как выбрать друзей  
Как помочь родителям  
Спешите делать добро ( 2 ч )  
Как помочь больным и беспомощным  
Спешите делать добро  
Путешествие в страну здоровья ( 2 ч )  
Огонек здоровья  
Культура здорового образа жизни  
Заключительное занятие (1 ч )

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

#### ***Выпускник научится:***

- характеризовать здоровый образ жизни и его основные составляющие как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, обеспечивающую совершенствование его духовных и физических качеств; использовать знания о здоровье и здоровом образе жизни как средство физического совершенствования;
- анализировать состояние личного здоровья и принимать меры по его сохранению, соблюдать нормы и правила здорового образа жизни для сохранения и укрепления личного здоровья;
- классифицировать знания об основных факторах, разрушающих здоровье; характеризовать факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи и др.), и их возможные последствия;
- характеризовать различные повреждения и травмы, наиболее часто встречающиеся в быту, и их возможные последствия для здоровья;
- анализировать возможные последствия неотложных состояний в случаях, если не будет своевременно оказана первая помощь;
- характеризовать предназначение первой помощи пострадавшим; классифицировать средства, используемые при оказании первой помощи; соблюдать последовательность действий при оказании первой помощи при различных повреждениях, травмах, наиболее часто случающихся в быту; определять последовательность оказания первой помощи и различать её средства в конкретных ситуациях.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- использовать здоровьесберегающие технологии (совокупность методов и процессов) для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, в том числе его духовной, физической и социальной составляющих.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

#### **Входная диагностика:**

— анкетирование и тестирование в начале учебного года.

#### **Оценка в процессе:**

- тесты, викторины и т.п. на проверку усвоения программы;
- активность учащихся на занятиях;
- оценка эмоционального фона по окончании занятия;
- повышение интереса учащихся к поиску информации по тематике курса;
- проявление интереса родителей к занятиям;
- применение полученных на занятиях навыков в жизни.

#### **Оценка по окончании курса:**

- анкетирование и тестирование;
- практические занятия на оказание первой медицинской помощи.

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока. Элементы содержания	Кол-во часов	Дата проведения по плану/ фактически
<b>Учимся быть человеком (7 ч)</b>			
1	Чего не надо бояться	1	
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	
3	Учимся думать	1	
4	Почему мы говорим неправду	1	
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках		
6	Почему мы не слушаемся родителей	1	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	
<b>Вредные привычки (4ч)</b>			
8	Все ли желания выполнимы	1	
9	Надо уметь сдерживать себя	1	
10	Не грызи ногти, не ковырай в носу	1	
11	Как отучить себя от вредных привычек	1	
<b>Как относиться к подаркам (2 ч)</b>			
12	Я принимаю подарок	1	
13	Я дарю подарки	1	
<b>Правила поведения (10 ч)</b>			
14	Как нужно одеваться	1	
15	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	
16	Как вести себя когда что-то болит	1	
17	Как вести себя за столом	1	
18	Сервировка стола	1	
19	Как вести себя в гостях	1	
20	Как вести себя в общественных местах (в транспорте и на улице)	1	
21	Как вести себя в общественных местах (в театре, кино, школе)	1	
22	Нехорошие слова. Недобрые шутки	1	
23	Умеем ли мы вежливо общаться	1	
<b>Ты и школа (2 ч)</b>			
24	Что делать, если не хочется идти в школу	1	
25	Чем заняться после школы	1	
<b>Как выбирать друзей (3 ч)</b>			
26	Что такое дружба	1	
27	Как выбрать друзей	1	
28	Как помочь родителям	1	
<b>Спешите делать добро (2 ч)</b>			
29	Как помочь больным и беспомощным	1	
30	Спешите делать добро	1	
<b>Путешествие в страну здоровья (2 ч)</b>			
31	Огонек здоровья	1	
32	Промежуточная аттестация за курс 3 класса	1	
33	Путешествие в Страну здоровья	1	
34	Заключительное занятие	1	

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## Материально-техническое обеспечение

Ноутбук учителя  
Телевизор-монитор Видео,  
фото-слайды.

## Литература для учителя:

1. Балабанова В. В. Биология, экология, здоровый образ жизни [Текст]: учеб. пособие / В. В. Балабанова, Т. А. Максимцева – Волгоград: Учитель, 2003. – 152 с.
2. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст]: метод. пособие / Н. И. Дереклеева - М.: Вако, 2004. – 198 с.
3. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: метод. пособие / В. И. Ковалько - М.: Вако, 2004. – 295 с.
4. Обухова Л. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья [Текст]: метод. пособие / Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина - М.: Вако, 2005. – 208 с.
5. Психофизиологическое сопровождение образовательного процесса: методическое пособие// Под ред. Э. М. Казина. – Кемерово, 2006. – 91 с.
6. Симкина П. Л. Азбука здоровья. Физкультминутки здоровьесберегающей направленности [Текст]: метод. пособие / П. Л. Симкина - М.: Амрита-Русь, 2006. – 103 с.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе [Текст]: метод. пособие / Н. К. Смирнов - М.: Просвещение, 2005. – 275 с.
8. Соловьёва Т. А. Первоклассник: адаптация к новой социальной среде [Текст]: метод. пособие / Т. А. Соловьёва, Е. И. Рогалева - М.: Вако, 2008. – 365 с.

## Список электронных образовательных ресурсов

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>
3. Образовательные Интернет-порталы <http://eor.edu.ru>
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>