

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Сосновская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

на заседании МО учителей  
начальных классов

протокол № 1

от «28» августа 2024г.

Руководитель:

 /Толстых В.В./

«Принято»

на заседании педагогического  
совета

протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

Председатель:

 /Труфанова Е.Л./

«Утверждено»

приказ № 8/8-а

от «30» августа 2024 г.

Директор:

 /Усманова Т.И./




**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Будь здоров!»**

/ Спортивно – оздоровительная деятельность/  
для 3 класса.

Составитель:

учитель Хаустова Н.О.  
МКОУ «Сосновская СОШ»  
Горшеченского района



2024 – 2025 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» для обучающихся 3 классов составлена на основе федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа «Будь здоров!» реализует занятия по спортивно – оздоровительной деятельности обучающихся внеурочной деятельности.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Согласно учебному плану школы на изучение курса внеурочной деятельности «Основы финансовой грамотности» отведено в 3 классе – 34 часа.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Будь здоров!»**

---

#### *Раздел «Вот мы и в школе» (4 ч.)*

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

#### *Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)*

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно

питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

*Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (6 ч.)*

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Раздел 4. Я в школе и дома (4ч.)*

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

*Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)*

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

*Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)*

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

*Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)*

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса внеурочной деятельности направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- ✓ установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- ✓ потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- ✓ этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование

следующих универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- ✓ понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- ✓ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- ✓ проводить сравнение и классификацию объектов;
- ✓ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- ✓ проявлять индивидуальные творческие способности.

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- ✓ работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ✓ обращаться за помощью;
- ✓ формулировать свои затруднения;
- ✓ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✓ слушать собеседника;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ осуществлять взаимный контроль;
- ✓ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Вот мы и в школе	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Питание и здоровье	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Мое здоровье в моих руках	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Я в школе и дома	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Что б забыть про докторов	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
я и мое ближайшее окружение	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Вот и стали мы на год взрослей	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Общее количество часов	34	

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Основные формы организации и виды деятельности учащихся	Дата		Примечание
				По плану	Фактиче ски	
<b>Раздел</b>	<b>Вот мы и в школе</b>					
1.	«Здоровый образ жизни, что это?» Эстафеты с мячами.	1	Мозговой штурм			
2.	Личная гигиена Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»	1	Практическая работа в группах и парах			
3.	В гостях у Мойдодыра Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Практическая работа в группах и парах			
4.	«Остров здоровья» Веселые старты.	1	Беседа			
5.	Игра «Смак» Игры русского народа. «Кот и мышь»	1	Ролевая игра			
<b>Раздел</b>	<b>Питание и здоровье</b>					
6.	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья Игры разных народов. «Разорви цепь»	1	Мозговой штурм			
7.	Вредные микробы Спортивные игры: «Лапта»	1	Практическая работа в группах и парах			
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Практическая работа в группах и парах			

	Спортивные игры: «Лапта»					
9.	«Чудесный сундучок» Игры со скакалками. «Удочка»	1	Мозговой штурм			
10.	Труд и здоровье Спортивные игры: «Охотники и утки»	1	Мозговой штурм			
11.	Наш мозг и его волшебные действия Спортивные игры: «Пионербол»	1	Практическая работа в группах и парах			
12.	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	Практическая работа в группах и парах			
<b>Раздел</b>	<b>Мое здоровье в моих руках</b>					
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	Беседа			
14.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Ролевая игра			
15.	«Природа – источник здоровья»	1	Мозговой штурм			
16.	«Моё здоровье в моих руках»	1	Практическая работа в группах и парах			
17.	«Мой внешний вид – залог здоровья»	1	Практическая работа в группах и парах			
18.	Чистота и порядок	1	Мозговой штурм			
19.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	Практическая работа в группах и парах			
<b>Раздел</b>	<b>Я в школе и дома</b>					
20.	«Бесценный дар - зрение».	1	Практическая работа в группах и парах			
21.	Гигиена правильной осанки	1	Беседа			
22.	«Спасатели, вперёд!»	1	Ролевая игра			
23.	Чистота и здоровье	1	Мозговой штурм			

24.	Движение это жизнь	1	Практическая работа в группах и парах			
<b>Раздел</b>	<b>Что б забыть про докторов</b>					
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	Практическая работа в группах и парах			
26.	«Разговор о правильном питании». Полезные вкусы	1	Практическая работа в группах и парах			
27.	Мир моих увлечений	1	Практическая работа в группах и парах			
28.	Вредные привычки и их профилактика	1	Беседа			
<b>Раздел</b>	<b>Я и мое ближайшее окружение</b>					
29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1	Ролевая игра			
30.	В мире интересного. Спортивные игры: «Лапта»	1	Мозговой штурм			
31.	Я и опасность. Спортивные игры: «Пионербол»	1	Практическая работа в группах и парах			
32.	Лесная аптека на службе человека Спортивные игры: «Лапта»	1	Практическая работа в группах и парах			
<b>Раздел</b>	<b>Вот и стали мы на год взрослей</b>					
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	Практическая работа в группах и парах			
34.	Чему мы научились и чего достигли.	1	Практическая работа в группах и парах			



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Наименование темы	Количество часов	Форма реализации воспитательного потенциала темы
Вот мы и в школе	5	Воспитывать навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
Питание и здоровье	7	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.
Мое здоровье в моих руках	7	Воспитание ответственности и нравственного поведения в области правильного питания, формирование опыта применения полученных знаний и умений для решения элементарных вопросов в области экономики семьи.
Я в школе и дома	5	Воспитывать понимание окружающего мира и тех изменений, которые вносит в него деятельность человека, а также для принятия соответствующих решений.
Что б забыть про докторов	4	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.
я и мое ближайшее окружение	4	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.
Вот и стали мы на год взрослей	2	
Общее количество часов	34	

