

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области**

**Администрация Дмитриевского района Курской области**

**МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

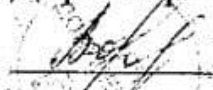


Нестеренко И.В.

[Педсовет № 1] от «30»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Воробьева В.В.

[Приказ № 89] от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6342336)

**"Здоровячок"**

для обучающихся 3 класса

**Алипова Николая Александровича**

**с. Селино 2024 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Здоровячок» для 3 класса разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), Основной образовательной программой начального общего образования (ООП НОО) МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год, учебного плана школы, с учётом программы воспитания МКОУ «Селинская средняя общеобразовательная школа» на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа Внеурочной деятельности «Здоровячок» направлена на:

- профилактику и коррекцию нарушений здоровья, общее оздоровление организма;
- учит обучающихся правильным действиям в ситуациях, опасных для жизни и здоровья;
- помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Приобретаемые на уроках физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений:

- утренней зарядке;
- гимнастике до уроков;
- физминутках и подвижных играх во время перемен и прогулок;
- дополнительных занятий во внеурочное время.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором обучающиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа включает в себя и вопросы физического и духовного здоровья

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Курс «Здоровячок» реализует спортивно-оздоровительное направление по внеурочной деятельности в 3 классе в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения. Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа разработана: на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью - актуальная задача современного образования.

Предлагаемый курс занятий нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьники учатся различным способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков

для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Цели программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- 0 воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВЯЧОК" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

В соответствии с учебным планом школы, рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» в 3 кл. рассчитана на 34 часа при 1 часе в неделю, что соответствует Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений

## **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники

· часы здоровья

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений, оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВЯЧОК"

## 3 КЛАСС

Раздел 1 "Вот мы и в школе": определение понятия «здоровье»; что такое здоровый образ жизни? факторы, укрепляющие здоровье; личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
Раздел 2. "Питание и здоровье": 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": 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": Социально одобряемые нормы и правила поведения, учащихся в образовательной организации, 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": обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».
Раздел 6. "Я и моё ближайшее окружение": 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»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

## Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

## Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей.

## Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено, и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

## Коммуникативные

В процессе обучения обучающиеся учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- 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 поведение собственное и окружающих.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	"Вот мы и в школе"	4	Организация и проведение инструктажа по технике безопасности. Проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
2	"Питание и здоровье"	5	Организация питания учащихся.	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
3	"Моё здоровье в моих руках"	8	Проведение «Уроков здоровья» в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок,	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
4	"Я в школе и дома"	6	Организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, развивающих упражнений с разными предметами	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
5	Я в школе и дома"	4	Проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
6	Я в школе и дома". Промежуточная аттестация.	4	Проведение совместных мероприятий с родителями и детьми, например, по профилактике детского травматизма на дорогах	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	Организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
8	Всего	34		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практи ческие работы		
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	0	0	04.09.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
2	Личная гигиена	1	0	0	11.09.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
3	В гостях у Мойдодыра	1	0	0	18.09.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
4	«Остров здоровья»	1	0	0	25.09.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
5	Игра «Смак»	1	0	0	02.10.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1	0	0	09.10.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
7	Вредные микробы	1	0	0	16.10.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	0	0	23.10.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
9	«Чудесный сундучок»	1	0	0	06.11.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
10	Труд и здоровье	1	0	0	13.11.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a>



						<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	0	0	20.11.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
12	Наш мозг и его волшебные действия	1	0	0	27.11.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	0	0	04.12.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1	0	0	11.12.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	0	0	18.12.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	0	0	25.12.2024	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
17	«Моё здоровье в моих руках»	1	0	0	15.01.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
18	Мой внешний вид – залог здоровья	1	0	0	22.01.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
19	Мой внешний вид – залог здоровья	1	0	0	29.01.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
20	С. Преображенский «Капризка»	1	0	0	05.02.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
21	«Бесценный дар-зрение».	1	0	0	12.02.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
22	Гигиена правильной осанки	1	0	0	19.02.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
23	«Спасатели, вперёд!»	1	0	0	26.02.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
24	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	0	0	05.03.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
25	Движение это жизнь	1	0	0	12.03.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
26	Урок здоровья «Дальше, быстрее,	1	0	0	19.03.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

	выше»					
27	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	0	0	26.03.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
28	Мир моих увлечений	1	0	0	09.04.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
29	Вредные привычки и их профилактика	1	0	0	16.04.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
30	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	0	0	23.04.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
31	В мире интересного. Промежуточная аттестация	1	1	0	30.04.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
32	Я и опасность.	1	0	0	07.05.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
33	Лесная аптека на службе человека	1	0	0	14.05.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
34	Игра «Не зная броду .....»	1	0	0	21.05.2025	<a href="http://fizkultura-na1-4.ru/">http://fizkultura-na1-4.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0		

