

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4 им. Героя Советского Союза В. Л. Савельева»
городского округа Судак**

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол №1
«30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____/Г.А.Османова/
«30» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
_____/Ю.А. Собко/
Приказ №336 от «31» августа 2023г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
Направление: спортивное и оздоровительное
для 3 класса
на 2023-2024 учебный год**

Составители:
учителя начальных классов

СУДАК 2023

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМ.
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Л. САВЕЛЬЕВА" ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СУДАК РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, Собко Юлия Александровна, Директор**

03.10.23 11:12 (MSK)

Сертификат 00D09A63C976156AE97E136077E8F9E775

1

Планируемые результаты

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование общего представления о мире как о многоязычном и поликультурном сообществе;
- формирование готовности и способности к саморазвитию;
- осознание языка, в том числе и иностранного, как основного средства общения между людьми.

Метапредметные результаты:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

Предметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; оценка собственной успешности в обучении английского языка;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа построена по цикличному принципу и состоит из Введения и 5 разделов: «Как сохранить здоровье?», «Движение — это жизнь», «Полезная и здоровая еда», «Ты и другие люди», «Не только школа».

Введение

Знакомство с общей структурой курса, его примерным содержанием, формами, видами и планируемым объемом практических и итоговых работ. Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими

Раздел I «Как сохранить здоровье?»

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность. Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Раздел II «Движение — это жизнь»

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО. Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Раздел III «Полезная и здоровая еда»

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел IV «Ты и другие люди»

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество. Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел V «Не только школа»

Школы бывают разные. Сила ума. Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Введение.	1
2	Раздел I «Как сохранить здоровье?»	7
3	Раздел II «Движение — это жизнь»	9
4	Раздел III «Полезная и здоровая еда»	6
5	Раздел IV «Ты и другие люди»	6
6	Раздел V «Не только школа»	5
	Итого	34

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

3 класса

1 ч. в неделю, 34 ч. в году

№	Дата		Кол-во часов	Тема	Примечание
	план	факт			
«Введение» - 1ч.					
1			1	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими	
«Как сохранить здоровье?» - 7ч.					
2			1	Мои помощники.	
3			1	Здоровый образ жизни.	
4			1	Во сне и наяву.	
5			1	Что такое режим дня?	
6			1	Правила безопасности в быту.	
7			1	Кибербезопасность.	
8			1	Береги здоровье!	
«Движение — это жизнь» - 9ч.					
9			1	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	
10			1	Спортивные секции.	
11			1	Твоя осанка.	
12			1	Мама, папа, я — спортивная семья	
13			1	Опора и движение	

14			1	Физкультминутка	
15			1	Что такое правильное дыхание?	
16			1	Что такое закаливание?	
17			1	Физкультура в школе.	
«Полезная и здоровая еда» - 6ч.					
18			1	ГТО.	
19			1	Как еда путешествует по нашему организму	
20			1	«Стройматериалы» для организма»	
21			1	Пирамида здорового питания	
22			1	Режим питания	
23			1	Готовим вместе с родителями	
«Ты и другие люди» - 6ч.					
24			1	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	
25			1	Ещё раз про здоровый образ жизни	
26			1	Ты помогаешь взрослым	
27			1	Правила для всех	
28			1	Наши друзья и не только	
29			1	Человек и общество	
«Не только школа» - 5ч.					
30			1	Школы бывают разные (хобби, увлечения)	
31			1	Сила ума	
32			1	Повторение пройденного материала	
33			1	Здоровые летние каникулы	
34			1	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	

**Лист коррекции
рабочей программы**

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту