

**Управление образования администрации Нижнеомовского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 161 от 01.09.2025г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровей - ка»
*3 класс***

Срок реализации: 1 год

Разработала
Грачева Яна Александровна
учитель начальных классов
МБОУ «Средняя школа №4
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», 3 класс разработана для реализации содержания ООП НОО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учётом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на внеурочную деятельность кружка «Здоровей-ка» отводится 68 часов (2 часа в неделю).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и носит образовательно-воспитательный характер.

Цель программы:

Создание условий для формирования установки на ведение здорового образа жизни, умения сотрудничать, развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении своего здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Формировать представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье, о правильном (здоровом) питании и его режиме;
- Развивать навыки конструктивного общения;
- Работать над осознанным выбором модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- Учить соблюдать правила личной гигиены;
- Работать над формированием элементарных навыков эмоциональной разгрузки (релаксации);

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др.
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше». «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
Беседы	правила личной гигиены
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья»
Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух». «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные

Дети научатся:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные

Дети научатся:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- Давать эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятии.
- Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Ребята получают возможность:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные

Ребята получают возможность узнать:

- о необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья,
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- о влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
- о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Дети научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

Содержание программы 2 класс (68часов)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе».	8	4	4	праздник
2	Питание и здоровье	10	6	4	викторина
3	Моё здоровье в моих руках	10	4	6	Викторина
4	Я в школе и дома	12	6	6	Игра - викторина

5	Чтоб забыть про докторов	10	3	7	Круглый стол
6	Я и моё ближайшее окружение	10	4	6	Ролевая игра
7	Вот и стали мы на год взрослей	8	3	5	Диагностика
	Итого:	68	30	38	

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы
<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2	По стране Здоровейке	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Я хозяин своего здоровья	1
5	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	1
6	Русская народная игра «Филин и пташка». Русская народная игра «Кот и мышь».	1
7	Русская народная игра «Горелки».	1
8	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1
<i>Питание и здоровье</i>		
9	Правильное питание – залог здоровья.	1
10,11	Меню из трех блюд на всю жизнь.	2
12,13	Культура питания. Этикет.	2
14,15	Спектакль «Я выбираю кашу»	2
16,17	«Что даёт нам море»	2
18	Светофор здорового питания	1

<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
19	Сон и его значение для здоровья человека	1
20	Закаливание в домашних условиях	1
21	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1
22	Иммунитет	1
23	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
24	Спорт в жизни ребёнка.	1
25	Слагаемые здоровья	1
26	Упражнения и игры на развитие внимания, памяти	1
27	Игры на развитие воображения, мышления и речи.	1
28	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
<i>Я в школе и дома</i>		
29	Я и мои одноклассники	1
30	Весёлые старты с мячом.	1
31	Почему устают глаза?	1
32	«Бесценный дар - зрение».	1
33	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
34	Гигиена правильной осанки	1
35	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
36	Шалости и травмы	1

37	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
38	Игры на развитие восприятия.	1
39	Умники и умницы	1
40	«Спасатели, вперёд!»	1
<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
41	С. Преображенский «Огородники»	1
42	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1
43	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1
44	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
45	Весёлые старты со скакалкой. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1
46	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1
47	Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Совушка».	1
48	Игра «Удочка». Игра «Перемена мест»	1
49	Игра «Салки с мячом». Игра «Прыгай через ров»	1
50	Весёлые старты со скакалкой	1
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
51	Мир эмоций и чувств.	1
52	Вредные привычки	1
53	«Веснянка»	1
54	В мире интересного	1
55	Мир моих увлечений	1
56	Вредные привычки и их профилактика	1

57,58, 59	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	3
60	В мире интересного.	1
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
61	Я и опасность.	1
62	Перестрелка	1
63,64	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	2
65	Первая помощь при отравлении	1
66	«Мяч поднимай – мышцы укрепляй». «Быстро мяч передавай – свою ловкость развивай»	1
67	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	1
68	Наши успехи и достижения	1
Итого:		68

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. vneurochnaia-deiatelnost-podvizhnye-igry-konspekty.html
2. <https://multiurok.ru/files/>
3. <https://allforchildren.ru/games/active1-11.php>