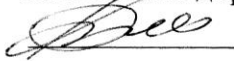



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАДОНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА  
АЗОВСКОГО РАЙОНА**

<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по ВР  Бойко А.А.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ Задонской СОШ М.П.Бессмертная Приказ № 55 от « 31 » августа 2020г.</p> 
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«ЗОЖ»  
для 3 «Б» класса  
Возраст учащихся – 8,5 – 9,5 лет  
Еременко Инны Михайловны**

**Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению на заседании  
педагогического совета школы  
протокол №1  
от «31» августа 2020г.**

2020-2021 уч. год.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ЗОЖ» для 3 класса на 2020-2021 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы Л.А. Обуховой «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов, и соответствует образовательной программе МБОУ Задонской СОШ для начальной школы.

### Цели и задачи программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖ» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

#### 2. **Обучение:**

- ✓ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
  - ✓ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - ✓ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## 2. Общая характеристика курса.

### Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «ЗОЖ»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Контроль и оценка результатов** освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих

форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

#### ***Ожидаемые результаты***

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

*Первый уровень:* удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

*Второй уровень:* достаточно хорошее владение теоретической информацией по программе, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

*Третий уровень:* свободное владение теоретической информацией по программе, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

#### ***Формы и средства контроля***

-Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

-Тест

### **3. Место курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ Задонской СОШ на 2020-2021 учебный год курса «ЗОЖ» в 3 классе отводится 34 часа в год: 1 час в неделю (при 34 учебных неделях).

### **4. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы**

- \* Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
- \*Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- \*Способность к самооценке

**Обучающиеся получают возможность для формирования.**

*\*Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здоровячок».*

*\*Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.*

#### **Метапредметные**

### **Регулятивные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- Планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

### **2. Познавательные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

### **3. Коммуникативные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Включаться в диалог со сверстниками и учителем;
- Формулировать ответы на вопросы;
- Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Договариваться и приходить к общему решению;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.

## **5. Прогнозируемые результаты.**

#### **Обучающиеся научатся:**

- выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать правила здорового образа жизни;
- основам рационального питания;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- самостоятельно 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;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## 6. Тематическое планирование.

### 3 год обучения (34 часа).

№ п/п	Наименование	Количество часов	
		план	программа
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	4
2	Питание и здоровье	5	5
3	Моё здоровье в моих руках	7	7
4	Я в школе и дома	6	6
5	Чтоб забыть про докторов	4	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	4
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>	<b>34 ч</b>

**7. Календарно – тематическое планирование.**

№ п/п	Кол-во		Дата		Тема занятия	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности
	План	Программ а	Программа	Факт			
<b>1. Введение «Вот мы и в школе»( 4 часа )</b>							
1	1	1	03.09		«Здоровый образ жизни, что это?»	<p align="center">Коллективная</p> <p>Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского.</p> <p>Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)</p> <p>Праздник чистоты.</p>	<p>Понимание важности здоровья для человека. Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка. Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p>
2	1	1	10.09		Личная гигиена.		
3	1	1	17.09		В гостях у Мойдодыра.		
4	1	1	24.09		«Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)		
<b>2. Питание и здоровье (5 часов)</b>							
5	1	1	01.10		Игра «Смак»	<p align="center">Коллективная</p> <p align="center">Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и</p>	<p>Использование основных представлений о режиме питания, о</p>

						<p>помощники» . Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой- экскурс в историю</p>	<p>значении питания для человека. Обобщение и систематизация знаний о здоровой пище.</p>
6	1	1	08.10		Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.		
7	1	1	15.10		Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить.		
8	1	1	22.10		«Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН		
<b>3. Моё здоровье в моих руках ( 7 часов )</b>							
9	1	1	29.10		Труд и здоровье.	Коллективная	Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье.
<b>По программе – 9 часов по факту-</b>						Просмотр спектакля кукольного	Знакомство с

<b>2 четверть</b>						театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений Составление режима дня.	поведением в ходе проведения экскурсии. Моделирование (составление маршрута экскурсии).
10	1	1	12.11		Наш мозг и его волшебные действия .		
11	1	1	19.11		День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Спортивные мероприятия	
12	1	1	26.11		Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Сообщения о лекарственных растениях нашего края	
13	1	1	03.12		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
14	1	1	10.12		Экскурсия «Природа – источник здоровья»		
15	1	1	17.12		«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина».		
<b>4.Я в школе и дома ( 6 часов)</b>							
16	1	1	24.12		Мой внешний вид - залог здоровья.	Коллективная/индивидуальная	Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье. Знакомство и применение основных правил личной гигиены.
<b>По программе – 7 часов по факту –</b>							
<b>3 четверть</b>							
17	1	1	14.01		«Доброречие».	Весёлые перемены. Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания. Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.»Подвижные	
18	1	1	21.01		Спектакль С. Преображенский «Капризка».		
19	1	1	28.01		«Бесценный дар- зрение».		



20	1	1	04.02		Гигиена правильной осанки.	игры.	
21	1	1	11.02		«Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний»		
<b>5.Чтоб забыть про докторов ( 4 часа )</b>							
22	1	1	18.02		Шарль Перро «Красная шапочка»	Коллективная/индивидуальн ая  Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня  Разучивание подвижных игр. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.	Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. анализ ситуаций
23	1	1	25.02		Движение это жизнь .		
24	1	1	04.03		День здоровья «Дальше, быстрее, выше».		
25	1	1	11.03		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании»		
<b>6.Я и мое ближайшее окружение (4 часа)</b>							

26	1	1	18.03		Мир моих увлечений.	Коллективная/индивидуальная  Выставка рисунков «Моё настроение» Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.» Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо» Подбор пословиц. Ролевая игра.	Установление признаков сходства и отличия людей друг от друга. Обсуждение проблем, связанных с взаимоотношениями между людьми.
<b>По программе – 10 часов по факту – 4 четверть</b>							
27	1	1	01.04		Вредные привычки и их профилактика.		
28	1	1	08.04		Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».		
29	1	1	15.04		В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция		
<b>7.«Вот и стали мы на год взрослей»(5 часов)</b>							
30	1	1	22.04		Я и опасность.	Коллективная/индивидуальная  Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	Проведение сравнений, выбор правильного ответа. Работа с источниками информации. Обсуждение проблем, связанных с
31	1	1	29.04		Лесная аптека на службе человека.		
32	1	1	06.05		Игра «Не зная броду, не суйся в воду».		

33	1	1	13.05		<i>Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний-диагностика.</i>	Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу» День здоровья – праздничная программа	безопасностью в своём доме, на дороге, на водоёмах, при общении с незнакомыми людьми. Моделирование опасностей
34	1	1	20.05				
<b>По программе – 8 часов</b>					<b>по факту –</b>		

**По программе за год 34 часа**

**Проведено за год:    часа.**

### Список литературы .

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010 Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2010. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011. – 124 с.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2015 г.