Приложение к основной образовательной
программе начального общего образования
(ФГОС НОО)

Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варьеганская общеобразовательная средняя школа»

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО_____ Протокол №1 от 27.08.2021 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР Г.А. Кутлушина_____ 27.08.2021 г.	УТВЕРЖДАЮ: директор школы _____ С.Л. Антропова Приказ от 27.08.2021 г. № 249-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Основы ЗОЖ»
для 3 класса

Девлетбиевой Раисы Ибрагимовны,
учителя начальных классов

с. Варьеган
2021 – 2022 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по предмету «Основы здорового образа жизни»» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 года), Примерной программы начального общего образования по основам здорового образа жизни для образовательных учреждений с русским языком обучения, Примерной авторской программы по учебно-методическому комплексу «Школа России». Автор учебника – М.И.Бакунина, 2017г., учебного плана МБОУ «Варьеганская ОСШ» на 2021-2022 учебный год

Цель:

- создание условий для сохранения здоровья детей в период обучения в школе, стремления творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей 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.

II.Планируемые результаты освоения программы:

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;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

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;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

- -соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- -подбирать упражнения для разминки;
- -использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- **Коммуникативные УУД:**
- *Обучающийся научится:*
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

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.).

В федеральном базисном учебном плане в 3 классе на изучение отводится 1 час в неделю, всего 34 часа (34 учебные недели)

III. Содержание учебного предмета

Здоровый образ жизни.(10ч)Здоровый образ жизни, что это? Личная гигиена. Здоровяк предупреждает. Остров здоровья. Смак. Правильное питание - залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Самые полезные продукты. Чудесный сундучок.

Труд и здоровье.(10ч) Труд и здоровье. Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.

День здоровья «Хочу остаться здоровым». Как укрепить и сохранить свое здоровье. Природа – источник здоровья. Моё здоровье в моих руках. Мой внешний вид - залог здоровья. Доброречие. С.Преображенский «Капризка».

Гигиена.(9ч) Гигиена правильной осанки. Спасатели, вперёд! Движение – это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Разговор о правильном питании. Плох обед, если хлеба нет. Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Вредные привычки и их профилактика.

Витамины.(5ч) Лесная аптека на службе человека. Лесная аптека на службе человека. Где найти витамины весной? Не зная броду, не суйся в воду. Чему мы научились и чего достигли.

IV. Тематическое планирование с указанием видов контроля.

Наименование разделов	Общее кол-во часов	Виды контроля		
		Викторина	Тест	Конкурс рисунков
Здоровый образ	10	1	1	1

жизни				
Труд и здоровье	10	1	1	1
Гигиена	9	1	1	1
Витамины	5	1		1
Всего	34	4	3	4

V. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Планируемые результаты	Дата	
					план	факт
Здоровый образ жизни (10часов)						
1	Здоровый образ жизни, что это?	1	Устный опрос	**Предметные:** формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. **Личностные:** установка на безопасный, здоровый образ жизни; **Метапредметные:** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; проводить сравнение и классификацию объектов; работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных		
2	Личная гигиена	1	Беседа			
3	Здоровяк предупреждает	1	Беседа			
4	Остров здоровья	1	Рисунок			
5	Смак	1	Викторина			
6	Правильное питание - залог физического и психологического здоровья	1	Фронтальный опрос			
7	Вредные микробы	1	Практическая игра			
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Игровая программа			
9	Самые полезные продукты	1	Беседа, игра-практикум			
10	Чудесный сундучок	1	тест			
Труд и здоровье (10ч)						
11	Труд и здоровье	1	Фронтальный опрос	**Предметные:** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.). **Личностные:** потребность сотрудничества		
12	Труд и здоровье	1	Викторина			
13	Наш мозг и его волшебные действия	1	Фронтальный опрос			
14	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	Игровая программа			
15	Как укрепить и сохранить свое здоровье	1	Игровая программа			
16	Природа – источник здоровья	1	Тест			

17	Моё здоровье в моих руках	1		со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников; **Метапредметные:** проявлять индивидуальные творческие способности; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; формулировать свои затруднения;		
18	Мой внешний вид - залог здоровья	1	Конкурс рисунков			
19	Доброречие	1	Создание проблемной ситуации			
20	С.Преображенский «Капризка»	1	Работа с книгой			
Гигиена (9ч)						
21	Гигиена правильной осанки	1	Практическая работа	**Предметные:** Интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, вредные привычки и их профилактика. **Личностные:** оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; **Метапредметные:** определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; использовать знания во время подвижных игр на досуге; делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;		
22	Спасатели, вперёд!	1	Практическая работа			
23	Движение – это жизнь	1	Игровая программа			
24	День здоровья«Дальше, быстрее, выше»	1	Спортивные игры			
25	Разговор о правильном питании	1	Фронтальный опрос			
26	Плох обед, если хлеба нет	1	Выполнение творческих заданий			
27	Мир моих увлечений	1	Конкурс рисунков			
28	Вредные привычки и их профилактика	1	Фронтальный опрос			
29	Вредные привычки и их профилактика	1	Тест			
Витамины (5ч)						
30	Лесная аптека на службе человека	1	Беседа	**Предметные:** Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края **Личностные:** уважительное отношение к культуре других народов; **Метапредметные:** осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей		
31	Лесная аптека на службе человека	1	Конкурс рисунков			
32	Где найти витамины весной?	1	Наблюдение			
33	Не зная броду, не суйся в воду	1	Практические задания			
34	Чему мы научились и чего достигли	1	Викторина			

				деятельности; соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий; слушать и понимать речь других; учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).		