

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Принято
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 2»
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 2»
 Н.И. Кодинцева
Приказ № 453 от 01.09.2023г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Урок здоровья»

Класс 3
Всего часов на учебный год – 34 часа
Количество часов в неделю 1 час

Рабочая программа разработана для внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления. Составлена на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья»,

Учитель:
Лукина С.В.,
Литвинова А.З.,

РАССМОТРЕНО
Школьным методическим объединением
УВР
Руководитель ШМО
 /Крамаренко Л.А. /
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по
Зам. директора по ВР
 /Шевченко Т.Н./
Дата: 30.08.2023г

с.Александрия 2023г.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «УРОК ЗДОРОВЬЯ»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

3 класс

1. Чего не надо бояться.
Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся.
Практические занятия
«Нарисуй свой страх»
2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
Учимся делать добро. Спешим делать добро.
Практические занятия
Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре и зле.
3. Почему мы говорим неправду
Поможет ли нам обман?. Неправда и ложь в пословицах и поговорках.
Практические занятия
Практическая работа со словарем С.И.Ожегова. Анализ ситуации (рассказ Л.Толстого «Косточка»)
4. Почему мы не слушаем родителей.
Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.
Практические занятия
Игра-тест «Мои обиды»
5. Надо уметь сдерживать себя.
Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность.
Практические занятия
Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка».
Динамический час.
6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.
Как отучить себя от вредных привычек.
Практические занятия
Игры «Давай поговорим», «Доскажи словечко»
7. Как относиться к подаркам.
Как принимать и дарить подарки.
Практические занятия

- Разыгрывание и анализ ситуаций по теме.
- 8.** Как следует относиться к наказаниям.
Наказание – как средство воспитания.
Практические занятия
Анализ ситуации (стихотворение Э.Мошковской «В обиде»)
- 9.** Как нужно одеваться.
Одежда.
Практические занятия
Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.
- 10.** Как вести себя с незнакомыми людьми.
Ответственное поведение. Азбука личной безопасности.
Практические занятия
Практикум по теме (проигрывание ситуаций)
- 11.** Как вести себя, если что-то болит.
Что такое боль.
Практические занятия
Кроссворд по теме.
- 12.** Как вести себя за столом.
Сервировка стола. Правила поведения за столом.
Практические занятия
Практикум «Сервировка стола»
- 13.** Как вести себя в гостях.
Ты идешь в гости.
Практические занятия
Г.Остер «Вредные советы». Игра «Гости на пороге»
- 14.** Как вести себя в общественных местах.
Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.
Практические занятия
Практикум «Мы – пассажиры»
- 15.** «Нехорошие слова». Недобрые шутки»
Умеем ли мы вежливо общаться по телефону. Умеем ли мы разговаривать по телефону.
Практические занятия
Игры «Комплимент», «Телефон»
- 16.** Что делать, если не хочется в школу.
Беседа с активным слушанием «Помоги себе сам»
Практические занятия
Конкурс рисунков «Школа моей мечты»
- 17.** Чем заняться после школы.
Умей организовать свой досуг.
Практические занятия
Стихотворный монтаж «О свободном времени»
- 18.** Как выбирать друзей.

Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом»

Практические занятия

Игры «Хочу быть...», «Любит – не любит»

19. Как помочь родителям.

Как доставить родителям радость.

Практические занятия

Игры «Если бы я был взрослым...»

20. Как помочь больным и беспомощным.

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро»

Практические занятия

Анализ стихотворения Е.Благиной «Наш дедушка». Ролевая игра «Правило доброты»

21. Повторение.

Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Практические занятия

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни»

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 класс
(1 час в неделю – 34 часа в год)

| № n/n | Содержание темы | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|--------------------|-----|
| | | Всего | Теорети- ческие | |
| 1 | Чего не надо бояться | 1 | 1 | |
| 2 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Почему мы говорим не правду | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Почему мы не слушаемся родителей? | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Надо уметь сдерживать себя | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Не грызи ногти, не ковыряй в носу | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Как относиться к подаркам | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Как следует относиться к наказаниям | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | Как нужно одеваться | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | Как вести себя с незнакомыми людьми | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | Как вести себя, когда что-то болит | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | Как вести себя за столом | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Как вести себя в гостях | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | Как вести себя в общественных местах | 2 | 1 | 1 |
| 15 | «Нехорошие слова». Недобрые шутки | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Что делать, если не хочется в школу | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | Чем заняться после школы | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | Как выбрать друзей | 2 | 1 | 1 |
| 19 | Как помочь родителям | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | Как помочь больным и беспомощным | 2 | 1 | 1 |
| 21 | Повторение | 3 | 1 | 2 |
| | Итого: | 34 | 17 | 17 |

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| № | Название раздела, тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|----|--|-----------------|------|
| 1 | <i>Чего не надо бояться – 1 час</i> Как воспитывать уверенность и бесстрашие | 1 | |
| 2 | <i>Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным – 2 часа</i> Учимся думать | 1 | |
| 3 | Спешу делать добро | 1 | |
| 4 | <i>Почему мы говорим неправду – 2 часа</i> Поможет ли нам обман | 1 | |
| 5 | Неправда, ложь в пословицах и поговорках | 1 | |
| 6 | <i>Почему мы не слушаемся родителей – 2 часа</i> Надо ли прислушиваться к советам родителей | 1 | |
| 7 | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга | 1 | |
| 8 | <i>Надо уметь сдерживать себя – 2 часа</i> Все ли желания выполнимы | 1 | |
| 9 | Как воспитать в себе сдержанность | 1 | |
| 10 | <i>Не грызи ногти, не ковыряй в носу – 2 часа</i> Как отучить себя от вредных привычек | 1 | |
| 11 | Как отучить себя от вредных привычек (продолжение) | 1 | |
| 12 | <i>Как относиться к подаркам – 2 часа</i> Я принимаю подарок | 1 | |
| 13 | Я дарю подарки | 1 | |
| 14 | <i>Как следует относиться к наказаниям – 1 час</i> Наказание | 1 | |
| 15 | <i>Как нужно одеваться – 1 час</i> Одежда | 1 | |
| 16 | <i>Как вести себя с незнакомыми людьми – 1 час</i> Ответственное поведение | 1 | |
| | <i>Как вести себя, когда что-то болит – 1 час</i> Боль | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 17 | | | |
| 18 | <i>Как вести себя за столом – 2 часа</i> Сервировка стола | 1 | |
| 19 | Правила поведения за столом | 1 | |
| 20 | <i>Как вести себя в гостях – 1 час</i> Ты идешь в гости | 1 | |
| 21 | Как вести себя в общественных местах- 2 часа Как вести себя в транспорте и на улице | 1 | |
| 22 | Как вести себя в театре, кино, школе | 1 | |
| 23 | <i>«Нехорошие слова». Недобрые шутки – 2 часа</i> Умеем ли мы вежливо общаться | 1 | |
| 24 | Умеем ли мы разговаривать по телефону | 1 | |
| 25 | <i>Что делать, если не хочется в школу – 1 час</i> Помоги себе сам | 1 | |
| 26 | <i>Чем заняться после школы – 1 час</i> Умей организовать свой досуг | 1 | |
| 27 | <i>Как выбрать друзей – 2 часа</i> Что такое дружба | 1 | |
| 28 | Кто может считаться настоящим другом | 1 | |
| 29 | <i>Как помочь родителям – 1 час</i> Как доставить родителям радость | 1 | |
| 30 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь | 1 | |
| 31 | «Спешите делать добро» | 1 | |
| 32 | <i>Повторение – 3 часа</i> Огонек здоровья | 1 | |
| 33 | Путешествие в страну здоровья | 1 | |
| 34 | Культура здорового образа жизни (урок-соревнование) | 1 | |

Форма занятия:

Тематическая беседа с элементами игры;

Тематическая беседа с анализом ситуации;

Тематическая беседа с элементами практикума и анкетирования;

Форма и методы работы:

групповая работа;

экскурсии;

беседы, викторины;

коллективные творческие дела;

трудовые дела.

анкетирование