


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.Благининой «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)

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теорети- ческие	
1	Чего не надо бояться	1	1	
2	Добрим 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