

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9 города Новоалтайска**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ № 9  
\_\_\_\_\_ Г.И.Лобачева  
Приказ № 128  
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»  
для 3 класса  
начального общего образования  
на 2022– 2023 учебный год**

Составитель: Трутнева Е.Н.  
учитель начальных классов,

Новоалтайск 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373);
3. Письма от 12 мая 2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
4. Постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;
5. Письма управления Алтайского края по образованию и делам молодежи №10797 от 11.11.2011г. «Об организации внеурочной деятельности по ФГОС»;
6. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №9 (ФГОС НОО);
7. Авторской программы (начального общего образования) «В здоровом теле – здоровый дух»;
8. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ СОШ №9 на 2022 – 2023 учебный год;
9. Положения о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ СОШ №9.

### Цели программы:

1. Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности
2. Воспитание у детей созидательного отношения к своему здоровью.

### Задачи:

1. Создать правильные представления о здоровом образе жизни.
2. Формировать у младших школьников ценностного отношения к здоровью.
3. Сформировать представление о рациональной организации режима дня; научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
4. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

### Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

**Курс включает 34 занятия: 1 занятие в неделю**

**Форма обучения: очная**

## Планируемые результаты освоения курса

**Результатом практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:**

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

### **Ожидаемые результаты.**

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий.

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его; распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; применить общепринятые правила коммуникации; взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.

### **Изучив программу, учащиеся будут знать:**

- \* Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
- \* Способы сохранения и укрепления здоровья.
- \* Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
- \* Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна.
- \* Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
- \* Основные приемы и методы психической релаксации.

### **Изучив программу, учащиеся будут уметь:**

- \* Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.
- \* Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.
- \* Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.
- \* Соблюдать правила личной гигиены.
- \* Применять приемы и методы психической релаксации.
- \* Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

### **Содержание курса**

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Всякому овощу – своё время. Как правильно есть Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Плох обед, если хлеба нет Время есть булочки. Пора ужинать. На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти

витамины весной? Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. День рождения Зелибобы. Проверь себя. Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом.

## Тематическое планирование

3 класс (34 часа)

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол –во часов</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Если хочешь быть здоров.	1	
2	Самые полезные продукты.	1	
3-4	Всякому овощу – своё время.	2	
5	Как правильно есть.	1	
6	Удивительные превращения пирожка	1	
7	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	1	
8	Плох обед, если хлеба нет.	1	
9	Время есть булочки.	1	
10	Пора ужинать.	1	
11 - 12	На вкус и цвет товарищей нет.	2	
13	Как утолить жажду.	1	
14	Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	1	
15- 16	Где найти витамины весной?	2	
17	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	
18	День рождения Зелибобы. Проверь себя.	1	
19	Давайте познакомимся!	1	
20	Из чего состоит наша пища.	1	
21	Что нужно есть в разное время года.	1	
22	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1	
23	Где и как готовят пищу.	1	
24	Как правильно накрыть стол.	1	
25	Молоко и молочные продукты.	1	
26	Блюда из зерна.	1	
27	Какую пищу можно найти в лесу.	1	
28	Что и как приготовить из рыбы.	1	
29	Дары моря.	1	
30- 31	Кулинарное путешествие по России	2	
32 - 33	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен.	2	
34	Как правильно вести себя за столом.	1	