

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 10 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 148-ОД от  
31.08.2020 г.  
Директор ГБОУ ООШ № 21  
г.Новокуйбышевска  
О.Ю. Костюхин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»  
2-3 КЛАССЫ  
(общекультурное направление)**

2020 год

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию,
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции,
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

### Метапредметные результаты:

- умение выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- умение проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику;
- умение планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- умение организовывать подвижные игры со сверстниками;
- умение правильно распределять время на работу и отдых;
- умение применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- умение сравнивать различные объекты;
- умение устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- способность выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.
- применение навыков делового сотрудничества, работая в паре, группе, в команде.

### Предметные результаты:

- сформированность представления о значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- овладение знаниями о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- умение определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- сформированность знаний о негативном влиянии вредных привычек на организм человека;
- умение определять признаки рационального питания.

### Содержание программы 2-го класса

1. *Уроки Мойдодыра*  
«Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие).
2. *Как живёт наш организм*  
Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).
3. *Правильное питание-залог здоровья*  
«Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи» (сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)
4. *Растём здоровыми*  
«Невыдержанность» (тренинг «Умей сдерживаться»). «Источники загрязнения воды и воздуха»(видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться

- соблюдать режим дня» (практикум «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).
5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*  
«Курить - здоровью вредить»(представление спектакля «Возвращение Гулливера» (сказка про курение). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).
6. *Движение – это жизнь*  
Подвижная игра «Прыгающие воробушки». «Путешествие по стране Здоровья» (путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья).

### **Содержание программы 3-го класса**

1. *Уроки Мойдодыра*  
Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!» (сценка «Волшебная щёточка», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).
2. *Как живёт наш организм*  
«Скелет – наша опора» (кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка»(игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет).
3. *Правильное питание-залог здоровья*  
«Быть может еда, прибавляет года» (блиц-опрос учащихся 2-х,4-х классов). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери корзинку», конкурс загадок о продуктах). «Стоит ли верить рекламе?» (видеопрезентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление)
4. *Растём здоровыми*  
Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых»(беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю». «Здоровье – богатство на все времена»(инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»).
5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*  
«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинат). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Опасность в нашем доме» (практическое занятие «Если кто-то постучался...»). «Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице. В транспорте», экскурсия по городу).
6. *Движение – это жизнь*  
Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры на спортплощадке. Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Спортивное соревнование «Эстафета Здоровячков» в спортзале.

**Формы организации работы** - беседа, демонстрация видеопрезентаций, игры, викторины, экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность.

**Учебно-тематический план для обучающихся 2-го класса**

| №<br>п/п | Тема занятия                                    | Количество<br>часов | В том числе |           |
|----------|---|---------------------|-------------|-----------|
|          |   |                     | Теория      | Практика  |
|          | <b>Уроки Мойдодыра</b>                          | <b>6</b>            |             |           |
| 1-2      | Как ухаживать за руками                         | 2                   | 1           | 1         |
| 3-4      | Как ухаживать за ногами                         | 2                   | 1           | 1         |
| 5-6      | Забота о коже                                   | 2                   | 1           | 1         |
|          | <b>Как живёт наш организм</b>                   | <b>8</b>            |             |           |
| 7-8      | Как нос чувствует запахи                        | 2                   | 1           | 1         |
| 9-10     | Как мы говорим                                  | 2                   | 1           | 1         |
| 11       | Почему болят зубы                               | 1                   | 1           |           |
| 12       | Как ухаживать за зубами                         | 1                   |             | 1         |
| 13-14    | Надёжная опора нашего организма                 | 2                   | 1           | 1         |
|          | <b>Правильное питание-залог<br/>здоровья</b>    | <b>4</b>            |             |           |
| 15-16    | Режим питания. Правила поведения<br>за столом   | 2                   | 1           | 1         |
| 17       | Здоровая пища для всей семьи                    | 1                   |             | 1         |
| 18       | Здоровье – овощи, ягоды, фрукты                 | 1                   | 1           |           |
|          | <b>Растём здоровыми</b>                         | <b>8</b>            |             |           |
| 19-20    | Невыдержанность                                 | 2                   | 1           | 1         |
| 21       | Источники загрязнения воды и<br>воздуха         | 1                   | 1           |           |
| 22-23    | Лесная аптека                                   | 2                   | 1           | 1         |
| 24       | Как научиться соблюдать режим дня               | 1                   |             | 1         |
| 25-26    | Твоё здоровье в твоих руках                     | 2                   |             | 2         |
|          | <b>Сам себе я помогу и здоровье<br/>сберегу</b> | <b>5</b>            |             |           |
| 27       | Курить - здоровью вредить                       | 1                   | 1           |           |
| 28-29    | Посеешь привычку - пожнёшь<br>характер          | 2                   | 1           | 1         |
| 30-31    | Как заботиться о безопасности                   | 2                   | 1           | 1         |
|          | <b>Движение – это жизнь</b>                     | <b>3</b>            |             |           |
| 32       | Прыгающие воробышки                             | 1                   |             | 1         |
| 33-34    | Путешествие по стране Здоровья                  | 2                   |             | 2         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>34</b>           | <b>15</b>   | <b>19</b> |

**Учебно-тематический план для обучающихся 3-го класса**

| №<br>п/п | Тема занятия   | Количество<br>часов | В том числе |           |
|----------|--|---------------------|-------------|-----------|
|          |  |                     | Теория      | Практика  |
|          | <b>Уроки Мойдодыра</b>                                   | <b>3</b>            |             |           |
| 1        | В гостях у Гигиены                                       | 1                   | 1           |           |
| 2-3      | Где чистота, там здоровье!                               | 2                   | 1           | 1         |
|          | <b>Как живёт наш организм</b>                            | <b>5</b>            |             |           |
| 4        | Скелет – наша опора                                      | 1                   | 1           |           |
| 5-6      | Ослепительная улыбка                                     | 2                   | 1           | 1         |
| 7-8      | Как мы слышим  | 2                   | 1           | 1         |
|          | <b>Правильное питание-залог<br/>здоровья</b>             | <b>5</b>            |             |           |
| 9        | Быть может еда, прибавляет года                          | 1                   | 1           |           |
| 10-11    | Самые полезные продукты                                  | 2                   | 1           | 1         |
| 12-13    | Стоит ли верить рекламе?                                 | 2                   | 1           | 1         |
|          | <b>Растём здоровыми</b>                                  | <b>7</b>            |             |           |
| 14-15    | Как сохранить и укрепить своё<br>здоровье                | 2                   | 1           | 1         |
| 16-17    | Сезонные изменения в природе и их<br>влияние на здоровье | 2                   |             | 2         |
| 18-19    | Труд и отдых   | 2                   | 1           | 1         |
| 20       | Здоровье – богатство на все времена                      | 1                   | 1           |           |
|          | <b>Сам себе я помогу и здоровье<br/>сберегу</b>          | <b>9</b>            |             |           |
| 21-22    | Как организм защищает себя                               | 2                   | 1           | 1         |
| 23-25    | Первая помощь при травмах                                | 3                   | 1           | 2         |
| 26       | Опасность в нашем доме                                   | 1                   | 1           |           |
| 27-29    | Правила безопасного поведения на<br>улице, в транспорте  | 3                   | 1           | 2         |
|          | <b>Движение – это жизнь</b>                              | <b>5</b>            |             |           |
| 30       | Спорт любить – здоровым быть                             | 1                   |             | 1         |
| 31       | Народные игры  | 1                   |             | 1         |
| 32-33    | Быстрее, выше, сильнее                                   | 2                   |             | 2         |
| 34       | Эстафета Здоровячков                                     | 1                   |             | 1         |
|          | <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b>           | <b>15</b>   | <b>19</b> |