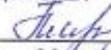


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1  
тел: 8 (34533) 46-1-24, 46-2-56 факс 46-2-56 E-mail: [vsosh08@mail.ru](mailto:vsosh08@mail.ru)

Рассмотрено:  
на заседании ШМО учителей  
руководитель:

  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
« 30 » 08 2024г

Согласовано:  
Директор филиала МАОУ  
«Велижанская СОШ»-  
«СОШ с. Тюнево»  
 - С.И. Новицкая  
« 30 » августа 2024г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ  
«Велижанская СОШ»  
Н.В.Ваганс

Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г



**Рабочая программа**  
курс по физкультуре «Здорово быть здоровым 3 Б класса  
филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -  
«СОШ с. Тюнево»  
на 2024 – 2025 учебный год

Учитель начальных классов: Осипова  
Надежда Васильевна

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Здорово быть здоровым» для 3 класса

Первым и самым главным направлением является защита и развитие здоровья ребенка. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Концепция:** Воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающему миру.

**Обоснованность:** актуальность существующих проблем по охране жизни и здоровья детей, а также значимость в сохранении здоровья подрастающего поколения. Курс «Здорово быть здоровым» на 1 ступени обучения становится актуальным и своевременным.

**Цели курса «Здорово быть здоровым»:**

1. Формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения;
2. Получение учащимися знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, уход за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

**Задачи курса:**

1. Формирование личности, способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно;
2. Формирование личности, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции;
3. Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми;
4. Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей;
5. Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, уход за больными;
6. Формирование навыков рационального питания, закаливания физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в *здоровом образе жизни*, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов *философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правопедения, семьеведения, сексологии, физиологии*,

*анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.*

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

**Срок реализации программы: один год.**

**Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков:**

**Содержание этического блока** включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

**Содержание психологического блока** развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть *здоровым*.

**Содержание правового блока** обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

**Содержание семейведческого блока** дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

**Содержание медико-гигиенического блока** дает основные знания о *гигиене и профилактике болезней*; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется *репродуктивному здоровью*, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к *употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ*.

В данном классе ведущими методами обучения являются: объяснительно-иллюстративный и репродуктивный и частично-поисковый. На уроках используются элементы следующих технологий: здоровьесберегающие, личностно-ориентированное обучение, проектно-исследовательское обучение, ИКТ.

**Планируемые результаты реализации программы третьего года обучения**

**Предметные результаты:** расширение, углубление знаний по предмету «Окружающий мир», «Физическая культура», «Технология», «Литературное чтение».

**Дети будут иметь представление:**

- о ЗОЖ, о личной гигиене, о режиме дня школьника, о режиме питания, о закаливании;
- представление о строении пищеварительной системы;
- о соблюдении норм рационального питания;
- об истории питания;
- о разнообразии хлебных продуктов;
- о вредных и полезных привычках;
- о культуре души и тела.

**Дети будут знать:**

- о воздействии холода на организм человека;
- различные виды спорта;
- полезные и вредные продукты питания;
- как избавиться от вредных привычек;
- гигиенические аспекты учебной деятельности.

### **Универсальные учебные действия**

#### **Дети будут уметь:**

- соблюдать правильную посадку для сохранения осанки;
- выполнять упражнения для релаксации;
- оказывать первую помощь при повреждениях кожи;
- экологически взаимодействовать с окружающей средой (жилище, класс, улица, дорога, лес);
- правильно удовлетворять свои двигательные потребности в процессе занятий и в течение всего дня;
- распознавать и анализировать опасные ситуации.

#### **Личностные результаты**

- признание ребенком ценности собственного здоровья, чувства ответственности за его сохранение;
- стремление выстраивать миролюбивые отношения со сверстниками, родителями и другими детьми, умение избегать агрессии.

#### **К концу 3 года обучения**

**Должны знать:** как воспитывать уверенность и бесстрашие; что значит совершать доброе дело; что такое ложь; почему дети и родители не всегда понимают друг друга; как воспитать в себе сдержанность; как отучить себя от вредных привычек; как относиться к подаркам; как следует относиться к наказаниям; как нужно одеваться; как вести себя с незнакомыми людьми; как вести себя, когда что-то болит; как вести себя за столом; правила поведения за столом; как вести себя в гостях; как вести себя в общественных местах; правила вежливого общения; что делать, если не хочется в школу; чем заняться после школы; что такое дружба и кто может считаться настоящим другом; как можно помочь родителям; как можно помочь больным и беспомощным.

**Должны уметь:** общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи; стараться понимать своих родителей; уметь сдерживать себя в необходимой ситуации; стремиться избавиться от вредных привычек; уметь принимать и дарить подарки; оценивать свои поступки, за которые получили наказание; одеваться по ситуации; быть ответственным за своё поведение; помочь себе при сильной боли; уметь сервировать стол; соблюдать гостевой этикет; соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе; уметь разговаривать по телефону; уметь помочь себе справиться с ленью; уметь организовать свой досуг; выбрать друзей; уметь оказать посильную помощь родителям; помочь больным и беспомощным.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
1	Этический блок	4 ч
2	Психологический блок	12ч
3	Правовой блок	7 ч
4	Семьеведческий блок	4 ч
5	Медико-гигиенический блок	7 ч
	<b>ИТОГО</b>	<b>34 ч</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/	Фактич дата	Планир . дата	Тема урока	Домашнее задание	Примечание
<b>Этический блок (4 часа)</b>					
1.			Человек на планете Земля. В дружбе с природой.	не задано	
2			Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Умение общаться друг с другом.	не задано	
3			Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире.	не задано	
4			Проявление заботы в моем городе, в моей школе.	не задано	
<b>Психологический блок (12 часов)</b>					
5			Этот странный взрослый мир.	не задано	
6			Кто я такой? Какой я?	не задано	
7			Как я помню то, что помню.	не задано	
8			Хорошая память.	не задано	
9			Внимание человека.	не задано	
10			Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться.	не задано	
11			Характер	не задано	
12			Мир моих способностей.	не задано	
13			Общение	не задано	
14			Леворукость и праворукость.	не задано	
15			Конфликтный человек.	не задано	
16			Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность.	не задано	
<b>Правовой блок (7 часов)</b>					
17			Правила в жизни человека.	не задано	
18			Проявление милосердия и терпимости.	не задано	
19			Ответственность за жестокое поведение.	не задано	
20			Правила поведения в школе и на улице.	не задано	
21			Опасные ситуации.	не задано	
22			Стихийные бедствия.	не задано	
23			Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	не задано	
<b>Семьеведческий блок (4 часа)</b>					
24			Всемирно нужен дом!	не задано	

25			Трудом славен человек!	не задано	
26			Труд в моей семье.	не задано	
27			Мужские и женские обязанности.	не задано	
<b>Медико-гигиенический блок (7 часов)</b>					
28			Секреты сохранения здоровья.	не задано	
29			Полезные и вредные привычки.	не задано	
30			Вред применения наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.	не задано	
31			Режим дня в жизни школьника.	не задано	
32			Что мы едим, пьем, чем лакомимся?	не задано	
33			Золотые правила питания.	не задано	
34			«Витаминка и её друзья» театрализованная игровая программа	не задано	

## Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Ø Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Ø Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Ø СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Ø Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Ø О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Ø Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение. Эти все факторы подтолкнули к созданию программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» для обучающихся 7-11 лет, реализация которой будет способствовать укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

### **Цели:**

Ø формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Ø развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

Ø обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

Ø формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

Ø формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной

деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

Ø духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

Ø укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ СОШ №4.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению положительного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство,

физическая культура, музыка. Это просмотр кукольных спектаклей, подбор пословиц и поговорок, изготовление овощей и фруктов из солёного теста, эстафеты по преодолению препятствий, разучивание комплекса утренней гимнастики, Дни здоровья, прослушивание музыкальных произведений. Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и обогащение материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации данной программы необходимы учебные пособия: муляжи овощей, фруктов, плакаты, аптечка, измерительные приборы, оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций. Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Это игры, беседы, тесты, анкетирование, экскурсии, круглые столы, школьные конференции, дни здоровья, спортивные мероприятия, театральные постановки.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 135 часов ( по 1 часу в неделю): 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровым быть здорово», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный,

который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.