

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____ Сучкова В.В.
Протокол № 1 от 01.09.2025

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
_____ Кушнарь Л.В.

«Утверждено»
Директор _____ Цой О.Е.
Приказ № 291 от 01.09.2025



Рабочая программа
Внеурочной деятельности
«Культура здоровья».
для учащихся 3а класса

Артёменко Т.Ю.
учитель начальных классов

2025 - 2026 учебный год

Пояснительная записка.

Цель: Воспитание здорового образа жизни.

Задачи:

- * помочь ребёнку познать природу межличностных отношений, природу окружающей среды, открыть себя в этом мире и найти своё место в нём
- * подготовить младшего школьника к вхождению в социум
- * сформировать у школьника осознанное волевое поведение
- * развивать общую культуру ребёнка
- * обучать практическим упражнениям, помогающим заботиться о здоровье.
- * учить правильному отдыху.

I раздел.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Культура здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Требования к результатам.

Личностные:

У обучающегося сформируется:

положительное отношение к школе, одноклассникам
правильное отношение к своему здоровью и здоровью других людей
ориентация на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

Метапредметные:

Обучающийся научится:

принимать учебную задачу;
осуществлять пошаговый контроль по результату;
оценивать правильность выполнения действия
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
учить различать способ и результат действия;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
устанавливать причинно-следственные связи в той или иной ситуации;
договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
высказывать собственное мнение и позицию;

Предметные

Обучающийся научится:

некоторым видам игр, способствующих сбережению здоровья

II раздел.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа кружка «Культура здоровья» для учащихся 3 класса, по 1 часу в неделю (33 часа).

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Игры на свежем воздухе..
3. Профилактика детского травматизма.

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Игры на свежем воздухе.

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		викторина	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и

			повседневной жизни.
		выполнение упражнений	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Игры на свежем воздухе	подвижные игры	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к

			социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	II уровень Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

III раздел. Тематическое планирование.

3 класс

дата	№ п/п	Тема	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
		Раздел «Секреты здоровья»	10		10
	1,2	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	2	—	2
	3	—Главные помощники здоровья человека.	1		1
	4,5	Сам себе доктор.	2		2
	6,7,8	Образ жизни человека.	3	—	3
	9,10	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	2	—	2
		Раздел «Игры на свежем воздухе»	11	—	11
	11-18	Подвижные игры.	8	—	8
	19,20	Спортивные игры и эстафеты.	2	—	2
	21	Игры разных народов.	1	—	1
		2. Правила пожарной безопасности	4	4	
	22,23	Как вести себя во время пожара в школе.	2	2	
	24,25	Азбука пожарной безопасности.	2	2	
		3. Правила поведения в быту	2	1	1
	26,27	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	2	1	1
		4. Правила поведения в природе	7	3	4
	28,29	Как уберечься от укусов насекомых.	2	1	1
	30,31	Как уберечься от ушибов и переломов.	2	1	1
	32	Правила безопасности во время грозы.	1	1	—
	33,	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	—	1
	Итого 33	Итого	33	8	25