

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение  
средняя общеобразовательная школа пгт Лальск  
Лузского муниципального округа Кировской области

Утверждаю:  
Директор МОКУ СОШ  
пгт Лальск Лузского  
муниципального округа  
Кировской области

---

Зарубин А.А.  
Приказ №03-22/21  
от 03.07.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
**кружка**  
**«Час здоровья»**

Возраст детей – 8-9 лет (3 класс)  
Срок реализации – 1 год

Автор - составитель:  
Осенникова И.А.,  
учитель начальных классов  
I квалификационной категории

Лальск  
2023 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения программы курса «Час здоровья» формируются личностные, метапредметные и предметные действия, уровни воспитательных результатов, соответствующие требованиям ФГОС НОО.

### *Личностные результаты:*

- развитие интеллектуальных и творческих способностей, дающих возможность выражать своё отношение к своему здоровью различными средствами;
- воспитание ответственного отношения к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- формирование мотивации дальнейшего изучения своего организма.

### *Метапредметные результаты:*

#### *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### *Познавательные УУД:*

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

*Предметными результатами* изучения курса являются формирование следующих умений:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год. В 3 классе кружковое занятие проводится один раз в неделю по 40 мин. Объём программы составляет 34 часа.

**Формы организации внеурочной деятельности (в том числе предусмотрена возможность использования дистанционных форм):**

- коллективная,
- групповая,
- индивидуальная,
- дистанционные формы организации занятий:
  - видеозанятия;
  - видеопрезентации;
  - онлайн консультирование.

№	Тема раздела	Количество часов
1	Здоровое питание	12ч
2	Здоровый образ жизни	10ч
3	Нравственные уроки	8ч
4	Спортивные игры	4ч
	<b>Итого</b>	34ч

### **Здоровое питание (12 часов).**

Правила техники безопасности на кружке.

Режим питания. Из чего состоит наша пища. Витаминизированные продукты. Блюда из зерна. Польза завтрака. Суп и каша — пища наша. Полдник — время есть булочки? Пора ужинать. Что нужно есть, чтобы стать сильнее. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Каждому овощу свое время. Мое идеальное меню.

### **Здоровый образ жизни (10 часов)**

Личная гигиена. Одежда и обувь. Проверь свою осанку. Движение – основа здоровья.

Когда время делать зарядку? С какого возраста надо заниматься спортом. В здоровом теле – здоровый дух. Закаливайтесь на здоровье. Уголок спортивных занятий в квартире.

Курение — враг здоровья.

### **Нравственные уроки (8 часов)**

Друг в моей жизни. Что значит быть счастливым. О лени и лентяях. Об аккуратности.

Об обидах и причинах обид. Эгоисты. Кто они такие? Урок вежливости. Внешний вид нашего класса.

### **Спортивные игры (4 часа)**

Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»

Игра путешествия «По дороге к здоровью!»

## **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

№	Тема	Дата
<b>Здоровое питание (12ч)</b>		
1	Режим питания. Правила техники безопасности на кружке.	06.09
2	Из чего состоит наша пища.	13.09
3	Витаминизированные продукты.	20.09
4	Блюда из зерна.	27.09
5	Польза завтрака.	04.10
6	Суп и каша — пища наша.	11.10
7	Полдник — время есть булочки?	18.10
8	Пора ужинать.	25.10

9	Что нужно есть, чтобы стать сильнее.	08.11
10	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	15.11
11	Каждому овощу свое время.	22.11
12	Мое идеальное меню.	29.11
<b>Здоровый образ жизни (10 ч)</b>		
13	Личная гигиена.	06.12
14	Одежда и обувь.	13.12
15	Проверь свою осанку.	20.12
16	Движение – основа здоровья.	27.12
17	Когда время делать зарядку?	10.01
18	С какого возраста надо заниматься спортом.	17.01
19	В здоровом теле – здоровый дух.	24.01
20	Закаливайтесь на здоровье.	31.01
21	Уголок спортивных занятий в квартире.	07.02
22	Курение — враг здоровья.	14.02
<b>Нравственные уроки ( 8 ч)</b>		
23	Друг в моей жизни.	21.02
24	Что значит быть счастливым.	28.02
25	О лени и лентяях.	06.03
26	Об аккуратности.	13.03
27	Об обидах и причинах обид.	27.03
28	Эгоисты. Кто они такие?	03.04
29	Урок вежливости.	10.04
30	Внешний вид нашего класса.	17.04
<b>Спортивные игры (4 ч)</b>		
31	Веселые эстафеты «Спорт любить, здоровым быть!»	24.04
32	Веселые эстафеты «Быстрее, выше, сильнее!»	08.05
33	Игра- путешествие «По дороге к здоровью!»	15.05
34	Игра- путешествие «Сказочной тропой!»	22.05