Рассмотрена на заседании Методического совета _____ Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г.	Проверена зам. директора по УВР _____ Кокорина М.Г.	Утверждена Приказом № 95-од от 30.08.2023 г. Директор школы ___Л.Н. Подлипалина

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

с. Усолье
2023 г.

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Усолье,
CN=Подлипалина Любовь Николаевна,
E=usol_sch@samara.edu.ru
место подписания
2023.08.30 13:40:03+04'00'

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по внеурочной деятельнос «Здорово быть здоровым» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. №1577»);
2. Основной образовательной программы ФГОС НОО ГБОУ СОШ с. Усолье;
3. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Усолье.
4. Рабочая программа секции «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с Федеральным законом N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., на основе авторской программы Р.Ш. Мошнина, А.В. Погожева «Здорово быть здоровым» (учеб. пособие для общеобразоват. организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожева ; под ред. Г. Г. Онищенко. — М. : Просвещение, 2019.).

К занятиям допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Результаты освоения курса	
Выпускник научится	**Выпускник получит возможность научиться**
Предметные результаты : • воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; • формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности; • овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; • формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;	*Личностные результаты* • формирование ценностного отношения к своему здоровью; • формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, • формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей; • формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни. *Метапредметные результаты* • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, • расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; • понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни,

	профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

Содержание занятий
3 класс (34 ч.)

Тема 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии. **Тема**

2. Движение — это жизнь (15 часа)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди (6 часов)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Не только школа (2 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Как сохранить здоровье?	6
2.	Движение — это жизнь	15
3.	Полезная и здоровая еда	5
4.	Ты и другие люди	6
5.	Не только школа	2
	Итого:	34