

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Переваловская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального округа

Рассмотрено на заседании ШМО
классных руководителей

 И.В. Шумилова

Протокол от 28.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Н.В. Фомина

от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

 А.Н. Непряхина

Приказ № 76/ОД от 28.08.2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»**

НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

УЧЕБНЫЙ ГОД: 2026-2027

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ: СЕКЦИЯ

ВОЗРАСТ, КЛАСС: 9-10 лет, 3 КЛАССЫ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 34

УЧИТЕЛЬ: ЧУПРОВА Л.С.

I. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации деятельности, 3 класс

Законы здоровья (34 часа)

Бесценный дар природы. Что такое здоровье? 1ч

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

Форма деятельности: круглый стол

Знаешь ли ты себя? 3ч

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус.

Мозг- командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга.

Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

Форма деятельности: обсуждение темы, познавательная беседа

Красивое и сильное тело 2ч

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей.

Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

Форма деятельности: беседа-рассказ, подбор и разработка комплекса упражнений, формирующих осанку

Режим дня. Зачем школьникам режим 2ч

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня.

Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

Форма деятельности: конструктивный диалог

Доброе утро! Спокойной ночи! 1ч

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости - в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка.

Гигиена сна, подготовка ко сну.

Форма деятельности: интервью с родителями, мед.работником

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! 1ч

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

Форма деятельности: сообщения детей, работа в группах

...И зубной порошок!1ч

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

Форма деятельности: встреча с врачом- стоматологом, ответы на вопросы

Кожа - зеркало здоровья 2ч

Самый большой орган _ кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

Форма деятельности: просмотр презентации, игра

Дышим полной грудью 2ч

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль.

Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

Форма деятельности: беседа, командная игра

Какой должна быть наша пища 3 ч

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей.

Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

Форма деятельности: сообщения детей, обсуждение темы, мини-исследование

По ту сторону микроскопа 2ч

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания.

Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

Форма деятельности: лабораторная работа, обсуждение результатов наблюдений, исследовательская деятельность по плану педагога

Берегите сердце 2ч

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови

Форма деятельности: лабораторная работа, обсуждение результатов наблюдений, исследовательская деятельность по плану педагога

Наши незаменимые помощники 2ч

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение.

Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

Форма деятельности: встреча с окулистом, рекомендации, разработка комплекса упражнений для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

Чище, краше, лучше! 2ч

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

Форма деятельности: викторина, спортивное соревнование

Держи голову в холоде... а ноги в тепле 2ч

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.

Форма деятельности: встреча с врачом, рассказ-беседа, практическая деятельность

Наш защитник иммунитет 1ч

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

Форма деятельности: доклады детей, конструктивный диалог с медицинским работником школы

Айболит спешит на помощь 2ч

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

Форма деятельности: игра-моделирование

Вот, ребята, йод и вата!.. 2ч

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

Форма деятельности: игра -моделирование

Силачи и Геркулесы (занятие- обобщение)1ч

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных условиях.

2.Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка», 3 класс

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;

- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные универсальные учебные действия

Регулятивные

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

Составлять план выполнения задач.

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.

Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Предполагать, какая информация необходима.

Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

Познавательные

Предполагать, какая информация необходима.

Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

Коммуникативные

Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Учиться подтверждать аргументы фактами.

Организовывать учебное взаимодействие в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны **знать:**

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать «полезные» и «вредные» продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

заботиться о своём здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
находить выход из стрессовых ситуаций;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	1
2	Знаешь ли ты себя? Мальчики и девочки. Четыре темперамента	1
3	Как мы познаём мир	1
4	Память человека	1
5	Красивое и сильное тело Как устроен человек	1
6	Осанка Комплекс упражнений, формирующих осанку	1
7	Режим дня. Зачем школьникам режим	1
8	Полезные и вредные привычки.	1
9	Доброе утро! Спокойной ночи!	1
10	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1
11	...И зубной порошок!	1
12	Кожа - зеркало здоровья	1
13	Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах	1
14	Дышим полной грудью	1

15	Вредные привычки	1
16	Какой должна быть наша пища Правильное питание	1
17	Витамины. Что необходимо знать о витаминах	1
18	Составление меню	1
19	По ту сторону микроскопа	1
20	Полезные и вредные бактерии	1
21	Берегите сердце	1
22	Первая помощь при кровотечении .	1
23	Наши незаменимые помощники. Зрение	1
24	Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.	1
25	Чище, краше, лучше! Спартакиада	1
26	Викторина «Чище, краше, лучше»	1
27	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	1
28	Коварная простуда	1
29	Наш защитник иммунитет	1
30	Айболит спешит на помощь Травмы	1
31	Айболит спешит на помощь Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.	1
32	Вот, ребята, йод и вата!. Правила оказания первой помощи	1
32	Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения.	1
34	Силачи и Геркулесы	1
	Итого: 34 часа	