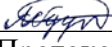



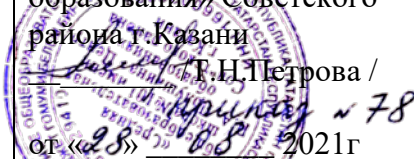


<p><b>Рассмотрено</b>  Руководитель МО МБОУ  «Школа №101 имени П.А.  Полушкина-Центр  образования» Советского  района г.Казани   /Р.Ф.Абдуллина/  Протокол №__ от  «__» августа 2021г.</p>	<p><b>Согласовано</b>  Заместитель директора по УР  МБОУ «Школа №101 имени  П.А.Полушкина- Центр  образования»  Советского района г.Казани   / А.А.Рагузина /  «__» августа 2021г.</p>	<p><b>Утверждаю</b>  Директор МБОУ «Школа  №101 имени  П.А.Полушкина- Центр  образования» Советского  района г.Казани   /Г.Н.Петрова /  от «28»  2021г</p> 
---	---	--

## Рабочая программа

**Учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)**

**внеурочной деятельности**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Азбука здоровья»**

**для обучающихся 3 класса**

Абдуллиной Расили Фаридовны, учителя начальных классов

**Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы**

**Протокол №1 от 25.08.2021 г .**

## Планируемые результаты изучения курса

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Введение	<p><i>Учащиеся узнают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о соблюдении правил игры;</li> <li>о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</li> <li>о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>о соблюдении правил игры;</li> <li>о вредных и полезных привычках.</li> </ul> <p><i>Получат возможность узнать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>о народных играх;</li> <li>о различных видах подвижных игр;</li> <li>о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.</li> </ul>	<p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</li> <li>Проговаривать последовательность действий на уроке.</li> <li>Учить высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</li> <li>Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</li> </ul> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.</p> <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).</li> <li>Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</li> <li>Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</li> <li>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>установка на безопасный, здоровый образ жизни;</li> <li>потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;</li> <li>этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа</li> <li>уважительное отношение к культуре других народов.</li> </ul> <p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем</li> <li>особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник</li> <li>особенности воздействия двигательной активности на организм человека</li> <li>основы рационального питания</li> </ul>
Подвижные игры			
Моё здоровье в моих руках	<p><i>Учащиеся научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;</li> <li>играть в подвижные игры;</li> </ul> <p><i>Получат возможность</i></p>		

Азбука здоровья	<p><i>научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять игры самостоятельно;</li> <li>• соблюдать правила игры;</li> <li>• работать в коллективе.</li> </ul>	<p>схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).</p> <p>- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.</p>	<p>- правила оказания первой помощи</p> <p>- способы сохранения и укрепление здоровья</p> <p>- основы развития познавательной сферы</p> <p>- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях</p>
Питание и здоровье		<p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <p>- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>- Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</p> <p>- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p>	<p>- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья</p> <p>- влияние здоровья на успешную учебную деятельность</p> <p>- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.</p> <p><b>УМЕТЬ:</b></p> <p>- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его</p> <p>- выполнять физические упражнения для развития физических навыков</p>
Советы Айболита		<p>Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах</p> <p>Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.</p>	<p>- различать «полезные» и «вредные» продукты</p> <p>- использовать средства профилактики ОРЗ. ОРВИ, клещевого энцефалита</p> <p>- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье</p> <p>- заботиться о своем здоровье</p> <p>- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах</p>
Заключение			<p>- находить выход из стрессовых ситуаций</p> <p>- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания</p> <p>- отвечать за свои поступки</p>

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Название раздела	Содержание	Формы организации и виды деятельности	Количество часов
Введение	Повторение пройденного за 2 класс. Здоровье и ЗОЖ. Спортивная игра «Дальше, быстрее выше».	Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья», внутришкольных спортивных соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности	2
Подвижные игры	Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.	Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья», внутришкольных спортивных соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности	4
Моё здоровье в моих руках	Экскурсия в природу (наблюдения за явлениями природы, поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Организация дискуссий. Взаимосвязь труда со здоровьем. О мозге и его волшебном свойстве. Как закалять свой организм в домашних условиях. Природа - источник здоровья. Виды отдыха. Лучший отдых.	Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья», внутришкольных спортивных	6

		соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности	
Азбука здоровья	Органы зрения и забота о них, их роль в жизни человека. Бережное отношение к своему организму. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Кожа. Значение кожи для человека. Уход за кожей. Правила оказания первой помощи при ранении кожи. Настроение. Признаки плохого настроения, причины. Как бороться с плохим настроением. Экскурсия в аптеку. Эпидемии. Прививки и их значение.	Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья», внутришкольных спортивных соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности	7
Питание и здоровье	Режим питания, польза прогулок после еды, режим употребления жидкости, целебные источники и минеральные воды. Традиции питания на Руси. Профилактика желудочных заболеваний.	Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья», внутришкольных спортивных соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности	4
Советы Айболита	Правила закаливания. Правила гигиены. Формирование умения детей правильно мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовыми платками. Беседа-диалог «Мои привычки». Проведение игры «Вредно - полезно». Искривления позвоночника. Проведение свободного времени. Правила одевания. Влияние никотина на здоровье человека. Правила ухода за волосами. Электрический ток и опасности, которые могут нас постигнуть при	Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья»,	9

	неправильном пользовании электроприборами. Виды отдыха. Отравления и способы оказания первой помощи. Лесная аптека. Правила сбора трав и пользования ими.	внутришкольных спортивных соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности	
Заключение	Подведение итогов за год. Экскурсия с подвижными играми.	Экскурсии, физкультминутки, тематические учения и тренировки, занятия в спортивном зале и на свежем воздухе, беседы, соревнования, подвижные игры, организация походов, «Дней здоровья», внутришкольных спортивных соревнований, проведение выставок рисунков по охране здоровья, проведение летней оздоровительной кампании, проведение классных часов по культуре безопасности жизнедеятельности	2
			34

### Календарно-тематическое планирование

№	Название разделов	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения	
				по плану	фактически
1.	Введение	Здоровье и здоровый образ жизни	1	06.09-10.09	
2.		День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	13.09-17.09	
3.	Подвижные игры	Правила игрового общения. «Третий лишний», «Невод и щука»	1	20.09-24.09	
4.		«Шишки, жёлуди, орехи», «Гуси-лебеди»	1	27.09-01.10	
5.		«Салки», «Юрта»	1	04.10-08.10	
6.		«Займи пустое место», «Волк во рву»	1	11.10-15.10	
7.	Моё здоровье в моих руках	Экскурсия «Природа-источник здоровья»	1	18.10-22.10	
8.		Труд и здоровье	1	25.10-29.10	
9.		Наш мозг и его волшебные действия	1	08.11-12.11	
10.		Закаливание в домашних условиях	1	15.11-19.11	
11.		Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья	1	22.11-26.11	

12.		Отдых активный и пассивный	1	29.11-03.12	
13.	Азбука здоровья	Почему устают глаза?		06.12-10.12	
14.		Зачем человеку кожа?	1	13.12-17.12	
15.		Если кожа повреждена. Инфекционные кожные заболевания	1	20.12-24.12	
16.		Надёжная защита организма	1	27.12-28.12	
17.		Как настроение?	1	17.01-21.01	
18.		Сколько стоит твоё здоровье? Экскурсия в аптеку	1	24.01-28.01	
19.		На прививку, третий класс!	1	31.01-04.02	
20.		Питание и здоровье	Правильное питание-залог физического и психологического здоровья	1	07.02-11.02
21.	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1	14.02-18.02	
22.	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности		1	21.02-25.02	
23.	Профилактика желудочных заболеваний		1	28.02-04.03	
24.	Советы Айболита	Как сохранять и укреплять своё здоровье?	1	07.03-11.03	
25.		Как избежать искривления позвоночника?	1	14.03-18.03	
26.		Как сохранить улыбку красивой?	1	21.03-25.03	
27.		Как табак влияет на здоровье?	1	11.04-15.04	
28.		Чем опасен электрический ток?	1	18.04-22.04	
29.		Как правильно одеваться?	1	25.04-29.04	
30.		Как правильно ухаживать за волосами?	1	02.05-06.05	
31.		Как избежать отравлений?	1	09.05-13.05	
32.		Лесная аптека на службе человека	1	16.05-20.05	
33.		Заключение	Хочу остаться здоровым	1	23.05-27.05
34.	Подведём итоги		1	30.05-31.05	