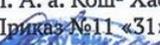


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Карачаево- Черкесская Республика  
Хабезский район

МБОУ «Гимназия им. Амирокова И. А. а. Кош- Хабль»

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора ВР от «30» августа 2023г.  /Кенчешаова К. Ф.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор МБОУ «Гимназия им. Амирокова И. А. а. Кош- Хабль» Приказ №11 «31» августа 2023г  Сакиев О. Х.</p>
--	---



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Путешествие по стране здоровья»**  
**(Спортивно- оздоровительное направление)**  
Класс 3 А  
учебный год 2023- 2024  
(34 часа)

**Составитель: Казаноква И. Ю.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Путешествие в страну Здоровья» для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и составлена на основе программы Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» (1-4 классы) – М.: ВАКО, 2008.- 288 с. – (Мастерская учителя).

На основании образовательной программы школы и в соответствии с планом внеурочной деятельности начальной школы рабочая программа по внеурочному занятию «Путешествие в страну Здоровья» разработана на 35 часов (1 час в неделю).

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА.

Курс внеурочной деятельности «Путешествие в страну Здоровья» направлен на достижение следующих целей:

- обучение детей бережному отношению к собственному здоровью, приёмам его сохранения;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания; безопасной жизни,
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- вести безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся изучат:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

Учащиеся научатся:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;

### **Метапредметные результаты:**

#### **Познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- 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).

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

#### **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.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Наше здоровье	4 ч
1.	Как помочь сохранить себе здоровье	3 ч
1.	Что зависит от моего решения	2 ч
1.	Злой волшебник - табак	1 ч
1.	Почему некоторые привычки называются вредными	5 ч
1.	Помоги себе сам	1 ч
1.	Злой волшебник - алкоголь	3 ч
1.	Злой волшебник - наркотик	2 ч
1.	Мы – одна семья	2 ч
1.	Повторение.	11 ч
	Итого:	35 ч