

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

**Управление образования исполнительного комитета
Кукморского муниципального района Республики Татарстан**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Гимназия с.
Большой Сардек имени К.Ф. Шакирова"
Кукморского муниципального района Республики Татарстан**

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО



Ахметова Г.З.

Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
УР



Мубаракова Р.Р.

от «26» августа 2023 г.



Директор гимназии



Багаев Р.З.

Приказ № 153/о
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спецкурса «Расти здоровым»**

для обучающихся 3 классов

Составители: Камалова А.Р.
Хабибуллина Н.М.
Шафигуллина С.М.
Юсупзянова А.Л.

2023



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа специального курса «Расти здоровым» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

Проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, духовного. Внедрение курса поможет школьникам научиться адаптировать организм к изменяющимся условиям жизни .

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦКУРСА «РАСТИ ЗДОРОВЫМ»

Осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, воспитание у детей культуры питания, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни.

МЕСТО СПЕЦКУРСА «РАСТИ ЗДОРОВЫМ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа специального курса «Расти здоровым» изучается в 3 классе 34 учебных часа (1 час в неделю; 34 учебные недели).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Спорт любить - здоровым быть !

Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком. О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Продолжение ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Тестирование учащихся. Анкетирование родителей. Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.

Что нужно знать и уметь - чтобы никогда не болеть.

Беседа о моём теле: из чего я сделан? Общее представление о строении человека. Что я в себе вижу? Мой рост, моё телосложение. Мой пол, цвет волос, глаз, другие данные.

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему “Мы дружим с физкультурой и спортом”. Я учусь творить своё здоровье. Физическое здоровье (изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие). 15 октября - Всемирный день мытья рук. Создание презентации. Изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие. Обсуждение вопроса: как надо правильно мыть руки? Создание презентации «Правильно мою руки» Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка» Знакомство с санитарно – гигиеническими нормами и правилами. Выполнение оздоровительных упражнений “Утренняя гигиеническая зарядка”. Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей

осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки. Что такое осанка и почему ее нужно сохранять, как уметь следить за сохранением осанки. Где у человека позвоночник и зачем он нужен?

Что заставляет его сгибаться и разгибаться? Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Разработка комплекса упражнений для красивой осанки. Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Выполнение оздоровительной минутки «Гимнастика для глаз». Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.(2 часа) Как победить простуду? Почему простуде подвержены органы дыхания? Как следует заботиться о горле и легких? Самомассаж шеи: растирание, поглаживание, похлопывание. Гимнастика для горла. Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес. Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум “чистка зубов”. Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом. (3 часа)

Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды). Беседа «Польза сырых, варёных, жареных, солёных продуктов». Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения. Беседа по теме «Радость в себе». Выполнений заданий на тему. Анализ ситуаций. Выполнение задания на тему. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон. Разучиваются игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».

Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать! Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия. Беседа по теме. Объяснение при помощи рисунков, что такое плоскостопие. Выполнение упражнений по профилактике плоскостопия. Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой , скакалкой, эспандером. Беседа по теме. Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека.

Управление эмоциями.

Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок». Какие бывают эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Учимся управлять эмоциями. Разучивание упражнений «Слушаем себя», «Школа улыбок». Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Описываем и рисуем свои чувства. Беседа на тему: «Чувства, желания, ощущения, переживания». Учимся описывать и рисовать свои чувства. Весёлые старты. Проведение соревнований «Весёлые старты».

Подведение итогов.

Выпуск брошюр «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СПЕЦКУРСА

Универсальные результаты обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится: знать факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний;

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные

ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и

укрепление здоровья человека;

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять санитарно-гигиенические требования;

соблюдать личную гигиену;

осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

формировать своё здоровье.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

| /п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|----|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| | Спорт любить- здоровым быть ! | 8 | | 2 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/10/24/esli-khochesh-byt-zdorov |
| | Что нужно знать и уметь- чтобы никогда не болеть. | 21 | | 4 | https://www.youtube.com/watch?v=0EnfalAfs_g |
| | Управление эмоциями. | 4 | | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YhdDIRn7xRU |
| | Зачет | 1 | | 1 | |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | | 9 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

| № п/п | Тема занятия | Всего | Конт рольн ые работ ы | Практи ческие работы | Дата изучения | Электронные цифровые образовательны е ресурсы |
|-------|--|-------|-----------------------|----------------------|---------------|---|
| | Спорт любить- здоровым быть ! | | | | | |
| 1 | Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком. | 1 | | | 06.09 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/10/24/esli-khochesh-byt-zdorov |
| 2 | Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком. | 1 | | | 13.09 | https://multiurok.ru/files/bukliet-zdorovyi-obraz-zhizni-vyighryvaiet-kazhdyi.html |
| 3 | Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». | 1 | | | 20.09 | |
| 4 | Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет. | 1 | | 1 | 27.09 | |
| 5 | Я учусь творить своё здоровье. Физическое здоровье (изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие). | 1 | | | 04.10 | https://rutube.ru/video/b5f2ad5601a3dd1ebdcaa0b633d81988/ |
| 6 | 15 октября - Всемирный день мытья рук. Создание презентации | 1 | | | 11.10 | |
| 7 | Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка» | 1 | | | 18.10 | https://infourok.ru/trennyaya-gigienicheskaya-zaryadka-profilaktika-zdorovogo-obraza-zhizni-5273120.html |
| 8 | Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя | 1 | | | 25.10 | https://infourok.ru/trennyaya-gigienicheskaya-zaryadka- |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| | гигиеническая зарядка» | | | | | profilaktika-zdorovogo-obraza-zhizni-5273120.html |
| 9 | Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. | 1 | | | 08.11 | |
| 10 | Я и моя осанка. Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки. | 1 | | 1 | 15.11 | |
| 11 | Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? | 1 | | | 22.11 | https://www.youtube.com/watch?v=0EnfalAfs_g |
| 12 | Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз. | 1 | | | 29.11 | |
| 13 | Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. | 1 | | | 06.12 | https://multiurok.ru/files/fizminutka-dykhatelnaia-gimnastika.html |
| 14 | Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. | 1 | | 1 | 13.12 | |
| 15 | Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы- здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес. | 1 | | | 20.12 | https://multiurok.ru/files/priezientatsiina-tiemu-ukhod-za-zubami.html |
| 16 | Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес. | 1 | | | 27.12 | |
| 17 | Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое | 1 | | | 10.01 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz- |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|---|
| | пищевые продукты? | | | | | zhizni/2014/03/23/p-rezentatsiya-razgovor-o-pravilnom-pitanii |
| 18 | Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. | 1 | | | 17.01 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2019/01/16/igrovye-dvigatelnye-uprazhneniya-s-bumazhnym-myachom |
| 19 | Моё питание. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом. | 1 | | | 24.01 | |
| 20 | Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? | 1 | | | 31.01 | https://www.youtube.com/watch?v=IK0LuiJC1o |
| 21 | Как работает сердце? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения. | 1 | | 1 | 07.02 | |
| 22 | Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий». | 1 | | | 14.02 | https://multiurok.ru/files/son-luchshee-lekarstvo.html |
| 23 | Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий». | 1 | | | 21.02 | https://doshkolka.ru/bakovfond.ru/page1919833.html |
| 24 | Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Не пробовать, не начинать! | 1 | | | 28.02 | https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-po-teme-vrednye-privychki.html |
| 25 | Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Не пробовать, не начинать! | 1 | | | 06.03 | |

| | | | | | | |
|----|---|----|--|---|-------|---|
| 26 | Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. | 1 | | | 13.03 | https://www.yandex.ru/video/preview/6258896797290919888 |
| 27 | Стопы. Профилактика плоскостопия. Упражнения по профилактике плоскостопия | 1 | | 1 | 20.03 | |
| 28 | Правила закаливания. Обтирание и обливание. | 1 | | | 03.04 | https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2015/10/18/prezentatsiya-zakalivanie |
| 29 | Правила закаливания. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером. | 1 | | 1 | 10.04 | https://multiurok.ru/files/kompleksy-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii-s-priedmetami.html |
| 30 | Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок». | 1 | | | 17.04 | https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/05/06/prezentatsiya-takie-raznye-emotsii |
| 31 | Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок». | 1 | | 1 | 24.04 | |
| 32 | Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Описываем и рисуем свои чувства. | 1 | | | 08.05 | https://www.youtube.com/watch?v=YhdDIRn7xRU |
| 33 | Зачет | 1 | | 1 | 15.05 | |
| 34 | «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья». | 1 | | 1 | 22.05 | |
| | Итого | 34 | | 9 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://myschool.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://education.yandex.ru/main>