

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»
(МАОУ СОШ с. ОКУНЁВО)

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол №1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Заведующая филиалом Пегановская СОШ
С.А. Летунова
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
(спортивно- оздоровительное направление)
«ЗДОРОВЕЙКА»

Класс- 3 класс
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по учебному плану:
всего- 34 часа в год; 1 час в неделю
Рабочую программу составила:
учитель физической культуры
Грачев Андрей Александрович

2020/2021 учебный год

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

В результате усвоения программы «Здоровейка» обучающиеся 3 класса должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Обучающиеся 3 класса должны 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.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся.

- «По дорожкам здоровья» («3-й класс).

Цель: формирование понятий об интеллектуальных способностях, о личной гигиене, здоровье, микробах, вредных привычках, профилактика вредных привычек, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Программа состоит из разделов:

1. Вот мы и в школе. Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
2. Питание и здоровье. Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
3. Моё здоровье в моих руках. Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
4. Я в школе и дома. Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
5. Чтоб забыть про докторов. Знакомство с видами и правилами закаливания организма.
6. Я и моё ближайшее окружение. Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
7. Вот и стали мы на год взрослей. Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?» Что такое ЗОЖ. Все ли мы ведем здоровый образ жизни. Что это значит. Создаём древо жизни

Тема 2 Личная гигиена. Вредные привычки. Надо быть внимательным к своему здоровью Г.Остер «Нет приятнее заняться»

Тема 3 В гостях у Мойдодыра. В.Лившин «Тротуар ему не нужен», Б.Заходер «Петя мечтает». Выставка рисунков «Соблюдай правила личной гигиены»

Тема 4 «Остров здоровья» Создание макета острова здоровья Игра (текущий контроль знаний - игра)

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1 Игра «Смак» Овощи и фрукты. Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда. Накрываем на стол. Практическое занятие Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Доктор дает советы о правильном питании. Мини – проект «Правильное питание и здоровье»

Тема 3. Вредные микробы. Что такое микробы

Где находятся микробы. Как они попадают в организм. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Что можно есть на завтрак Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 5 «Чудесный сундучок». Собираем сундучок здоровья. КВН. *Текущий контроль знаний – КВН*

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1 Труд и здоровье. Может ли труд влиять на здоровье. Какой труд полезен. Помогаете ли вы родителям

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия. Наши помощники: память, мышление воображение. Как их развивать. Видеофильм «Быстрое развитие памяти»

Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым» *Эстафета*

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья *Закаливающие процедуры. Почему закаливать организм*

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Здоровье и его значимость для человека. Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам»

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья» Как природа может влиять на здоровье

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома.

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование

здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья. Обувь, платье и жилище должны быть как можно чище. Беседа по теме.

Тема 2. «Доборечие». Умеем ли вежливо обращаться друг к другу. Что такое сквернословие. Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». Решение ситуативных задач.

Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка» Что такое каприз. Когда дети капризничают. Умение держать себя в руках. Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

Тема 4 «Бесценный дар – зрение». Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 5 Гигиена правильной осанки. Что такое осанка. Как сохранить осанку красивой. Почему искривляется позвоночник. На что влияет неправильная осанка. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 6 «Спасатели, вперёд!» Игра – викторина. Текущий контроль знаний

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка». С кем и как можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми. Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...» Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Тема 2. Движение это жизнь. Разучивание игр

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше» Бег с препятствиями «Кто самый меткий»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1 Мир моих увлечений. Какие увлечения у детей. Компьютер: друг или враг. Увлечение различными видами спорта.

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика. Проект «Избавиться от вредной привычки» Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

Тема 3 Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно-практическая конференция «В мире Интересного».

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1 Я и опасность. Тепловой удар, солнечный удар: что это такое. Первая помощь. Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помогите себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 2. Лесная аптека на службе человека. Какие растения лекарственные и почему

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. Первая помощь.

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
I.Введение «Вот мы и в школе».			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	01.10.2020	01.10.2020
2	Личная гигиена	08.10.2020	08.10.2020
3	В гостях у Мойдодыра	15.10.2020	15.10.2020
4	«Остров здоровья»	22.10.2020	22.10.2020
II. Питание и здоровье			
5	Игра «Смак»	29.10.2020	29.10.2020
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	05.11.2020	05.11.2020
7	Вредные микробы	12.11.2020	12.11.2020
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	19.11.2020	19.11.2020
9	«Чудесный сундучок»	26.11.2020	26.11.2020
III. Моё здоровье в моих руках			
10	Труд и здоровье	03.12.2020	03.12.2020
11	Наш мозг и его волшебные действия	10.12.2020	10.12.2020
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	17.12.2020	17.12.2020
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	24.12.2020	24.12.2020
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	31.12.2020	31.12.2020
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	14.01.2021	14.01.2021

		021	021
16	«Моё здоровье в моих руках»	21.01.2 021	21.01.2 021
IV.Я в школе и дома			
17	Мой внешний вид –залог здоровья	28.01.2 021	28.01.2 021
18	«Доборечие»	04.02.2 021	04.02.2 021
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	11.02.2 021	11.02.2 021
20	«Бесценный дар- зрение».	18.02.2 021	18.02.2 021
21	Гигиена правильной осанки	25.02.2 021	25.02.2 021
22	«Спасатели, вперёд!»	04.03.2 021	04.03.2 021
V.Чтоб забыть про докторов			
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	11.03.2 021	11.03.2 021
24	Движение это жизнь	18.03.2 021	18.03.2 021
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	25.03.2 021	25.03.2 021
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	01.04.2 021	01.04.2 021
VI. Я и моё ближайшее окружение			
27	Мир моих увлечений	08.04.2 021	08.04.2 021
28	Вредные привычки и их профилактика	15.04.2 021	15.04.2 021
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	22.04.2 021	22.04.2 021
30	В мире интересного	29.04.2 021	29.04.2 021
VII. «Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.	06.05.2 021	06.05.2 021
32	Лесная аптека на службе человека	13.05.2 021	13.05.2 021
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	20.05.2 021	20.05.2 021
34	Чему мы научились и чего достигли	27.05.2 021	27.05.2 021