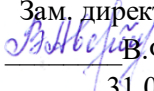


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»
(МАОУ СОШ с. ОКУНЁВО)**

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

В.Ф. Аверина
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ с. Окунёво
Н.П. Кукушкина
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 начальных классов
Валеева Гульбаршин Алмагомбетовна

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.

Тема5 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.

Тема6«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 1Мир 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 3Добро 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 4В 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. Помоги 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?»		
2	Личная гигиена		
3	В гостях у Мойдодыра		
4	«Остров здоровья»		
II. Питание и здоровье			
5	Игра «Смак»		
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		
7	Вредные микробы		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
9	«Чудесный сундучок»		
III. Моё здоровье в моих руках			
10	Труд и здоровье		
11	Наш мозг и его волшебные действия		
12	День здоровья«Хочу остаться здоровым»		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		
16	«Моё здоровье в моих руках»		
IV.Я в школе и дома			
17	Мой внешний вид –залог здоровья		
18	«Доброречие»		
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»		
20	«Бесценный дар- зрение».		
21	Гигиена правильной осанки		
22	«Спасатели, вперёд!»		
V.Чтоб забыть про докторов			

23	Шарль Перро «Красная шапочка»		
24	Движение это жизнь		
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности		
VI. .Я и моё ближайшее окружение			
27	Мир моих увлечений		
28	Вредные привычки и их профилактика		
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		
30	В мире интересного		
VII. «Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.		
32	Лесная аптека на службе человека		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		
34	Чему мы научились и чего достигли		