

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большелугская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» На заседании МО Протокол № <u>1</u> от «<u>22</u>» <u>08</u> 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Сыркин</u> Сыремпилова С.Б. «<u>22</u>» <u>августа</u> 2020 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Манидарова Д.С.</u> Приказ № <u>15/3</u> от «<u>22</u>» <u>08</u> 2020 г.</p> 
---	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровей-ка»

3 класс

Разработана учителем начальных классов
Банзаракцаевой Людмилой Бабасановной,
первая квалификационная категория

Большой Луг
2020 г.

Рабочая программа курсов по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» составлена на основе:

1. -Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273ФЗ(с изменениями и дополнениями
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС ООО»
4. -Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Большелугская СОШ»
5. - Базисный учебный план МБОУ «Большелугская СОШ» на 2020-2021 учебный год

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- **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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

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.

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

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.

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.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

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

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.

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

	<p>Мода и школьные будни</p> <p>Как защититься от простуды и гриппа</p>
тесты и анкетирование	<p>Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»</p> <p>Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p> <p>«Мои отношения к одноклассникам»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p>
круглые столы	<p>«Как сохранять и укреплять свое здоровье»</p> <p>Мир моих увлечений</p>
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	<p>«Как сохранить и укрепить зрение»</p> <p>«Быстрое развитие памяти»</p> <p>«Человек»</p> <p>«Мышление и мы»</p> <p>Клещевой энцефалит</p> <p>Вредные и полезные растения.</p>
Экскурсии	<p>«Сезонные изменения и как их принимает человек»</p> <p>«Природа – источник здоровья»</p> <p>«У природы нет плохой погоды»</p>
дни здоровья, спортивные мероприятия	<p>«Дальше, быстрее, выше»</p> <p>«Хочу остаться здоровым»</p> <p>. «За здоровый образ жизни»</p>
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	<p>В здоровом теле здоровый дух</p> <p>«Моё настроение»</p> <p>Вредные и полезные растения.</p> <p>Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»</p> <p>«Продукты для здоровья»</p> <p>«Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>«Нет курению!»</p> <p>Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>
решение ситуационных задач	<p>Культура питания.</p> <p>Этикет.</p> <p>Лесная аптека на службе человека</p> <p>Вредные привычки</p>
театрализованные представления, кукольный театр	<p>Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»</p> <p>Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»</p> <p>Спектакль С. Преображенский «Капризка»</p> <p>Спектакль «Спешите делать добро»</p>
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	<p>«Разговор о правильном питании»</p> <p>«Вкусные и полезные вкусы»</p> <p>«Хлеб всему голова»</p> <p>«Что даёт нам море»</p>

III. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов.	Дата	
			План	Факт
1	Введение «Вот мы и в школе».	1		
2	Определение понятия «здоровье».	1		
3	Что такое здоровый образ жизни?	1		
4	Факторы, укрепляющие здоровье.	1		
5	Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	1		
6	Питание и здоровье	1		
7	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры	1		
8	Поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.	1		
9	Знания об основных витаминах в продуктах питания;	1		
10	О пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде	1		
11	Моё здоровье в моих руках	1		
12	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1		
13	Чередование труда и отдыха	1		
14	Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	1		
15	В здоровом теле здоровый дух.	1		
16	<i>Я в школе и дома</i>	1		

17	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении	1		
18	Гигиена одежды, правила хорошего тона	1		
19	Чтоб забыть про докторов	1		
20	Обучение здоровому образу жизни	1		
21	Я и моё ближайшее окружение	1		
22	Развитие познавательных процессов	1		
23	Вредные привычки	1		
24	Настроение в школе и дома;	1		
25	Моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе	1		
26	Вот и стали мы на год взрослей»	1		
27	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		
28	«Состояние экологии и её влияние на организм человека»	1		
29	Полезные и вредные продукты	1		
30	Гигиена правильной осанки	1		
31	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
32	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1		
33	Мода и школьные будни	1		

34	Как защититься от простуды и гриппа	1		
35	Чему мы научились . «Правильно ли вы питаетесь?»	1		
36	Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»	1		
37	Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		
38	«Мои отношения к одноклассникам»	1		
39	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений	1		
40	Мир моих увлечений	1		
41	В мире интересного	1		
42	«Как сохранить и укрепить зрение»	1		
43	«Быстрое развитие памяти»	1		
44	«Как сохранить и укрепить зрение»	1		
45	«Человек»	1		
46	«Мышление и мы	1		
47	Клещевой энцефалит	1		
48	Вредные и полезные растения	1		
49	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
50	«Природа – источник здоровья»	1		
51	«У природы нет плохой погоды»	1		
52	Дальше, быстрее, выше»	1		
53	Дальше, быстрее, выше»	1		
54	«Хочу остаться здоровым»	1		
55	«За здоровый образ жизни»	1		
56	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение»	1		
57	Вредные и полезные растения.	1		
58	Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка	1		
59	«Продукты для здоровья»	1		

60	«Мы за здоровый образ жизни	1		
61	«Нет курению!»	1		
62	Выпуск плакатов «Продукты для здоровья	1		
63	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1		
64	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		
65	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1		
66	Спектакль «Спешите делать добро	1		
67	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы»	1		
68	Итоговый урок	1		

ПРИЛОЖЕНИЕ

Тестовый материал *3 класс Тест «Ваши здоровье»*

- 1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**
 - а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
 - б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
 - в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.
- 2. Курите ли Вы?**
 - а) Нет.
 - б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
 - в) Курите по целой пачке в день.
- 3. Употребляете в пищу:**
 - а) много масла, яиц, сливок;
 - б) мало фруктов и овощей;
 - в) много сахара, пирожных, варенья
- 4. Пьёте ли Вы кофе?**
 - а) Очень редко.
 - б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
 - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.
- 5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?**
 - а) Да, для Вас это необходимо.
 - б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
 - в) Нет, не делаете.
- 6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**
 - а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
 - б) Школа Вас в общем-то устраивает.
 - в) Вы идёте без особой охоты.
- 7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**
 - а) Нет.
 - б) Только при острой необходимости.
 - в) Да, принимаете каждый день.
- 8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**
 - а) Нет.
 - б) Затрудняетесь ответить.
 - в) Да.
- 9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**
 - а) Да, а иногда и оба дня.
 - б) Да, но только когда есть возможность.
 - в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.
- 10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**
 - а) Активно занимаясь спортом.
 - б) В приятной весёлой компании.
 - в) Для Вас это - проблема.
- 11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**
 - а) Нет.
 - б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
 - в) Да.
- 12. Есть ли у Вас чувство юмора?**
 - а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.