

**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с. Окунёво»  
Мелёхинская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол №1  
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО  
заведующий Мелёхинской СОШ  
 С.Ю. Ташланова  
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
 Н.П. Кукушкина  
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
(спортивно – оздоровительное направление)  
**«Здоровейка»**  
(для учащихся 3 класса)

Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов по учебному плану:  
всего- 34, 1 раз в неделю  
Руководитель кружка  
Суплотова Людмила Ивановна

2020 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 3В гостях у Мойдодыра.В.Лившин «Гротуар 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 3День 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. «Доброречие». 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. Шальгина «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 вкусности 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. 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.

### **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

#### **3 класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	05.10.2020	
1.2	Личная гигиена	12.10.2020	
1.3	В гостях у Мойдодыра	19.10.2020	
1.4	«Остров здоровья»	26.10.2020	
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>		
2.1	Игра «Смак»	02.11.2020	
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	16.11.2020	
2.3	Вредные микробы	23.11.2020	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	30.11.2020	
2.5	«Чудесный сундучок»	07.12.2020	
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		
3.1	Труд и здоровье	14.12.2020	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	21.12.2020	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	28.12.2020	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	04.01.2021	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	11.01.2021	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	18.01.2021	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	25.01.2021	
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	01.02.2021	

4.2	«Доброречие»	08.02.2021	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	15.02.2021	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	22.02.2021	
4.5	Гигиена правильной осанки	01.03.2021	
4.6	«Спасатели, вперёд!»	15.03.2021	
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	22.03.2021	
5.2	Движение это жизнь	29.03.2021	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	05.04.2021	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	12.04.2021	
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		
6.1	Мир моих увлечений	19.04.2021	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	26.04.2021	
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	03.05.2021	
6.4	В мире интересного	10.05.2021	
<b>VII. «Вот и стали мы на год взрослей»</b>			
6.5	Я и опасность.	17.05.2021	
6.6	Лесная аптека на службе человека	24.05.2021	
6.7	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	26.05.2021	
6.8	Чему мы научились и чего достигли	31.05.2021	