

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 79»**

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1 от 28.08 2019

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2019 г

УТВЕРЖДЕНА
Заместитель директора по УВР
О.Н. Байщерякова
Приказ №415-ОД от 02.09. 2019 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»

Классы: 3 класс

Составили: Безбородова Олеся Анатольевна, учитель начальных классов
Королькова Виктория Александровна, учитель начальных классов

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Здоровей-ка» разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения городского округа Тольятти «Школа №79»

1. Результаты курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка».

Предметные результаты:

- расширить знания о здоровье человека,
- расширить умение активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- расширить умение в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- расширить умение приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- расширить умение находить выход из критического положения;
- расширить умение быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- углубить знания о способах и особенностях движения и передвижений человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за работой этих систем;
- углубить знания об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- расширить умение составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- систематизировать социально одобряемые модели поведения здорового образа жизни обучающихся .

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- определять последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

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).

Коммуникативные:

- 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.
- договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные результаты:

- формировать умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- формировать внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- формировать мотивационную основу учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- развивать познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- научить ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка».

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, упражнения для утренней гимнастики;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения, упражнения для снятия напряжения опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, режим;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: упражнения для летнего спортивного отдыха, первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Форма организации деятельности: секция

Основные виды деятельности:

- праздник,

- викторина,
- игра,
- эстафеты,
- утренняя зарядка,
- круглый стол,
- творческие работы.

Форма промежуточной аттестации: спортивный праздник

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка».

№	Тема	Количество часов
1.	Дорога к доброму здоровью	2
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	2
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	2
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	2
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	2
6.	Культура питания. Приглашаем к чаю	2
7.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	2
8.	Как и чем мы питаемся	3
9.	Красный, жёлтый, зелёный	2
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	2
11	Полезные и вредные продукты.	2
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	2
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	4
14	Как обезопасить свою жизнь	2
15	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	3
16	Итоговое занятие. Спортивный праздник «В здоровом теле здоровый дух».	1
Итого		34