



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 17**

г. о. Королева Московской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназия № 17»

В.А. Герасимова

Приказ от «30» августа 2021 г. № 290



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

« Здоровейка »

3 «Д» класс

Составитель: Голубева Диана Владимировна

2021 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- 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, личные качества,
- сформированность основ российской гражданской идентичности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- 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.

Метапредметные результаты:

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цели деятельности на уроке с помощью учителя;
- работать по предложенному учителем или самостоятельно составленному плану;
- высказывать свое предположение (версию) на основе работы с
- иллюстрациями и текстами;
- корректировать результат своей деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Обучающийся научится:

- 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).

Обучающийся получит возможность для формирования:

- Умения перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать, – анализировать, планировать, комбинировать, рассуждать
- Умения преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять математические рассказы и задачи на основе простейших математических моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).
- Умения постановки и решения проблем (формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера).

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Обучающийся научится:

- оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Обучающийся получит возможность для формирования:

- инициативного сотрудничества в поиске и сборе информации;
- умения разрешать конфликты – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- воспринимать и осмысливать полученную информацию, владеть способами обработки данной информации;
- определять учебную задачу;
- ясно и последовательно излагать свои мысли, аргументированно доказывать свою точку зрения;
- владеть своим вниманием;
- сознательно управлять своей памятью и регулировать ее проявления, владеть рациональными приемами запоминания;
- владеть навыками поисковой и исследовательской деятельности;

III Содержание курса.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Раздел 1: Вводное занятие - «Вот мы и в школе» (4ч.)

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

Раздел 2: Питание и здоровье (5ч.)

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 (7ч.)

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 (9ч.)

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 (4ч.)

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

Раздел 6: Я и моё ближайшее окружение (4ч.)

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 взрослее (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Знают о микробах, и как от них избавиться. Знают о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Знают, что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы, укрепляющие здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма.
2	Раздел 2. Питание и	5	Знают, что такое здоровая пища и как её

	здоровье.		<p>приготовить. Знают о культуре питания. Знают элементарные правила этикета. Понимают об основах правильного питания.</p> <p>Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.</p> <p>Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p>
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	<p>Знают, как труд влияет на здоровье. Знают о влиянии окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления: нравственные представления и убеждения.</p>
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	<p>Знают о гигиене правильной осанки. Умеют дружно делать зарядку для глаз. Следят за здоровьем одноклассников. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.</p>

5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	<p>Знают, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализируют, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".</p> <p>Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.</p>
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	<p>Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знают об эмоциях. Умеют их контролировать. Знают, что зависть, гнев, грусть плохо влияют на здоровье. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.</p>
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	<p>Знают, что в лесу из подручных растений,</p>

		корешков можно сделать лекарство. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации
Итого: 34ч		

IV. Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Введение «Вот мы и в школе»-4 часа				
1	«Здоровый образ жизни, что это?». Практическая работа.	1	2.09.21	
2	Личная гигиена. Практическая работа.	1	9.09.21	
3	В гостях у Мойдодыра.	1	16.09.21	
4	«Остров здоровья». Практическая работа.	1	23.09.21	
Питание и здоровье (5 часов)				
5	Игра «Смак».	1	30.09.21	
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Практическая работа.	1	14.10.21	
7	Вредные микробы.	1	21.10.21	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1	28.10.21	
9	«Чудесный сундучок». Практическая работа.	1	11.11.21	
Моё здоровье в моих руках (7 часов)				
10	Труд и здоровье.	1	25.11.21	
11	Наш мозг и его волшебные действия.	1	2.12.21	
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым».	1	9.12.21	

13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Практическая работа.	1	16.12.21	
14	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье. Практическая работа.	1	23.12.21	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1	30.12.21	
16	«Моё здоровье в моих руках». Практическая работа.	1	13.01.22	
Я в школе и дома (6 часов)				
17	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	20.01.22	
18	«Доброречие».	1	27.01.22	
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка». Практическая работа.	1	3.02.22	
20	Бесценный дар- зрение». Практическая работа.	1	10.02.22	
21	Гигиена правильной осанки.	1	17.02.22	
22	«Спасатели, вперёд!». Практическая работ.	1	3.03.22	
Чтоб забыть про докторов (4 часа)				
23	Шарль Перро «Красная шапочка».	1	10.03.22	
24	Движение это жизнь. Практическая работа.	1	17.03.22	
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Практическая работа.	1	24.03.22	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности. Практическая работа.	1	31.03.22	
Я и моё ближайшее окружение (4часа)				
27	Мир моих увлечений.	1	14.04.22	
28	Вредные привычки и их профилактика.	1	21.04.22	
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». Практическая работа.	1	28.04.22	
30	В мире интересного. Практическая работа.	1	5.05.22	

Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)

31	Я и опасность.	1	12.05.22	
32	Лесная аптека на службе человека. Практическая работа.	1	19.05.22	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1	26.05.22	
34	Чему мы научились и чего достигли Практическая работа.	1		

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании ШМО
протокол № 1
от «28» авг. 2021 г.
Руководитель ШМО

Васильева
/ Семифранова СВ.

«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР

Меркулова
/ Меркулова И.В. /
«30» авг. 2021 г.

