

«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»

141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д.36, тел.(8-496) 540-50-88, факс.(8-496)540-50-88

Электронная почта: shkolasad_6@mail.ru.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Начальная школа-детский сад №6»

[Signature] /Е.В.Бухарова/

«29» августа 2019 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровейка»
3 класс**

Составитель: Воронцова Анастасия Юрьевна
учитель первой квалификационной категории

2019 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровейка» для 3 класса соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»;
- Учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»;
- На основе программы М.Г.Пряниковой «Здоровьесберегающие технологии» Примерной программы Института возрастной физиологии Российской академии образования «Разговор о правильном питании»;
- Методического пособия «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в 3 классе (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые 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 (формирование универсальных учебных действий – УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение (версию);
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- 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, схем).

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне 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).

Содержание программы

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Основная педагогическая цель программы – формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа состоит из 8 блоков:

1. Вот мы и в школе: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма (8ч.);
2. Питание и здоровье: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого (10ч.);
3. Моё здоровье в моих руках: влияние окружающей среды на здоровье человека, соблюдение правил безопасности, правил дорожного движения, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата (14ч.);
4. Я в школе и дома: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона (12ч.);
5. Чтоб забыть про докторов: закаливание организма (7ч.);
6. Я и моё ближайшее окружение: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома (7ч.);
7. Вот и стали мы на год взрослей: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода (10ч.).

Форма проведения занятий

- игры;
- беседы;
- тесты и анкетирование;
- круглые столы;
- просмотр тематических видеofilьмов;
- дни здоровья;
- конкурсы рисунков, плакатов;
- мини-сочинения;
- решение ситуационных задач и др.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы
Вот мы и в школе (8ч.)			
1	«Здоровый образ жизни, что это?» Анкетирование.	03.09.19	
2	«ФизкультУРА». Подвижные игры.	06.09.19	
3	Личная гигиена. Беседа. Разучивание комплекса упражнений.	10.09.19	
4	«Будьте здоровы!» Спортивные игры.	13.09.19	
5	«В гостях у Мойдодыра ». Ролевая игра.	17.09.19	
6	«Весёлые старты» (эстафеты).	20.09.19	
7	«Остров здоровья». Просмотр презентаций.	24.09.19	
8	Спортивные игры «Физкультура и школа».	27.09.19	
Питание и здоровье (10ч.)			
9	Игра «Смак».	01.10.19	
10	Спортивная эстафета «Полезные и вредные продукты».	04.10.19	
11	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. Беседа. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	08.10.19	
12	«Спортивный серпантин». Игры на воздухе.	11.10.19	
13	Вредные микробы. Беседа. Игра «Вершки и корешки».	15.10.19	
14	Полезные микробы. Круглый стол.	18.10.19	
15	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Просмотр презентаций.	22.10.19	
16	Ролевая игра «Поварята».	25.10.19	
17	«Чудесный сундучок». Составление книги рецептов.	05.11.19	
18	Праздник народных игр.	08.11.19	
Мое здоровье в моих руках (14ч.)			
19	Труд и здоровье. Беседа. Разучивание комплекса упражнений с элементами акробатики.	12.11.19	
20	«Спортивный марш». Акробатические упражнения.	15.11.19	

21	Наш мозг и его волшебные действия. Просмотр презентаций.	19.11.19	
22	Физкультура и спорт - дорога к здоровью (баскетбол, футбол).	22.11.19	
23	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	26.11.19	
24	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Конкурс рисунков.	29.12.19	
25	День здоровья «Хочу остаться здоровым».	03.12.19	
26	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Разучивание комплекса упражнений с мячом.	06.12.19	
27	Малые олимпийские игры (метание в цель, скакалка).	10.12.19	
28	«Прыгалки – прыгунчики». Эстафеты со скакалкой.	13.12.19	
29	«Если хочешь быть здоров». Игры с обручем.	17.12.19	
30	«Мы за здоровый образ жизни». Конкурс плакатов.	20.12.19	
31	Подвижные игры — бег.	24.12.19	
32	Викторина «Моё здоровье в моих руках».	27.12.19	
Я в школе и дома (12ч.)			
33	«Мой внешний вид –залог здоровья». Круглый стол.	14.01.20	
34	«Как я провожу свободное время дома» Анкетирование. Ролевые игры.	17.01.20	
35	Любимый вид спорта. Элементы гимнастики, спортивные игры.	21.01.20	
36	Школа и здоровье. Элементы акробатики, танцевальный шаг.	24.01.20	
37	Бесценный дар - зрение. Беседа. Разучивание глазной гимнастики.	28.01.20	
38	Упражнения для глаз.	31.01.20	
39	Гигиена правильной осанки. Беседа. Разучивание комплекса упражнений на равновесие.	04.02.20	
40	Эстафеты со скакалкой, упражнения на равновесие.	07.02.20	
41	Лыжные гонки.	11.02.20	
42	Строим снежную крепость. Подвижные игры на свежем воздухе.	14.02.20	
43	Весёлые старты (скакалка, мяч, обруч).	18.02.20	
44	Круглый стол «Я в школе и дома».	21.02.20	

Чтоб забыть про докторов (7ч.)			
45	Движение - это жизнь. Беседа. Разучивание комплекса упражнений с элементами бега.	25.02.20	
46	От детского спорта к олимпийским победам. Спортивные эстафеты.	28.02.20	
47	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	03.03.20	
48	«Последний герой». Спортивные состязания.	06.03.20	
49	«Снайперы». Игры с мячами.	10.03.20	
50	Викторина «Чтоб забыть про докторов».	13.03.20	
51	Закаливание организма. Беседа игры на свежем воздухе.	17.03.20	
Я и мое ближайшее окружение (7ч.)			
52	Мир моих увлечений. Круглый стол.	20.03.20	
53	Спорт в моей семье. Конкурс рисунков.	31.03.20	
54	Вредные привычки и их профилактика. Просмотр презентаций.	03.04.20	
55	Конкурс плакатов «Нет курению!».	07.04.20	
56	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	10.04.20	
57	Выпуск газеты «Если добрый ты...»	14.04.20	
58	В мире интересного. Просмотр презентаций. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.	17.04.20	
Вот и стали мы на год взрослей (10ч.)			
59	Я и опасность. Просмотр презентаций.	21.04.20	
60	Лесная аптека на службе человека. Конкурс плакатов.	24.04.20	
61	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	28.04.20	
62	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы.	08.05.20	
63	Спортивные и народные игры.	12.05.20	
64	Подвижные игры на свежем воздухе. Волейбол.	15.05.20	
65	«Слава за минуту». Баскетбол, футбол.	19.05.20	
66	День здоровья «Я выбираю спорт».	22.05.20	
67	«Спасатели, вперёд!» Спортивная игра.	26.05.20	

68	Чему мы научились и чего достигли. Диагностика.	29.05.20	
----	--	----------	--

Итого: 68 часов

Учебно – методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2017.- 205 с.
4. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2017 – № 12 – С. 3–6.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2017. - 85 с.
8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2017. – № 11. – С. 75–78.
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2017. – 124 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.

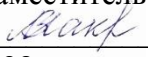
1. Учебные пособия

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
 - изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы);
 - измерительные приборы: весы, часы и их модели.
2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: ноутбук, мультимедийный проектор.

«Согласовано»

на заседании ШМО
учителей начальных классов
протокол № 1 от
«28» августа 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
 Л.В. Макарова
«28 » августа 2019 г.