

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Здоровейка»**  
**на 2020-2021 учебный год**

**Направление:** спортивное-оздоровительное  
**Начальное общее образование** 3б класс  
**Количество часов:** 34

Учитель: Юртаева Маргарита Аптуловна  
(ФИО учителя)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка». 3бкласс**

**Личностными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Здоровейка» в 3 классе являются следующие качества:

- 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.
- вести безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Здоровейка» в 3б классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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);
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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);

### **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);

### **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;
- 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;

**Предметными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Здоровейка» в 3б классе являются следующие умения:

Обучающийся научится:

- основным вопросам гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- познакомится с особенностями влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- познакомится с особенностями воздействия двигательной активности на организм человека;
- узнает основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- узнает об особенностях влияния здоровья на успешную учебную деятельность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка». 3бкласс.

«**Вот мы и в школе**»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;  
«**Питание и здоровье**»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;  
«**Мое здоровье в мои руках**»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;  
«**Я в школе и дома**»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;  
«**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**»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего период

## 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровейка». 3б класс

Тема	Количество часов
Вот мы и в школе	4
Питание и здоровье	5
Мое здоровье в моих руках	7
Я в школе и дома	6
Чтоб забыть про докторов	4
Я и мое ближайшее окружение	4
Вот и стали мы на год взрослей	4
<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**4. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Здоровейка». 3б класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1 четверть</b>			
<b>Вот мы и в школе (4 часа)</b>			
<b>1.</b>	<b>04.09</b>	«Здоровье и здоровый образ жизни.»	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>11.09</b>	Правила личной гигиены.	<b>1</b>
<b>3.</b>	<b>18.09</b>	Физическая активность и здоровье.	<b>1</b>
<b>4.</b>	<b>25.09</b>	Как познать себя.	<b>1</b>
<b>Питание и здоровье (5часов)</b>			
<b>5.</b>	<b>02.10</b>	Питание необходимое условие для жизни человека.	<b>1</b>
<b>6.</b>	<b>09.10</b>	Здоровая пища для всей семьи.	<b>1</b>
<b>7.</b>	<b>16.10</b>	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	<b>1</b>
<b>8.</b>	<b>23.10</b>	Секреты здорового питания. Рацион питания.	<b>1</b>
<b>2 четверть</b>			
<b>9.</b>	<b>06.11</b>	«Богатырская силушка.»	<b>1</b>
<b>Моё здоровье в моих руках (7часов)</b>			
<b>10.</b>	<b>13.11</b>	Домашняя аптечка.	<b>1</b>
<b>11.</b>	<b>20.11</b>	"Мы за здоровый образ жизни."	<b>1</b>
<b>12.</b>	<b>27.11</b>	"Сколько стоит твое здоровье."	<b>1</b>
<b>13.</b>	<b>04.12</b>	"Береги зрение с молодую".	<b>1</b>
<b>14.</b>	<b>11.12</b>	Как избежать искривления позвоночника.	<b>1</b>
<b>15.</b>	<b>18.12</b>	Отдых для здоровья.	<b>1</b>
<b>16.</b>	<b>25.12</b>	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье.	<b>1</b>
<b>3 четверть</b>			
<b>Я в школе и дома(6часов)</b>			
<b>17.</b>	<b>15.01</b>	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	<b>1</b>
<b>18.</b>	<b>22.01</b>	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	<b>1</b>
<b>19.</b>	<b>29.01</b>	"Спеши делать добро"	<b>1</b>
<b>20.</b>	<b>05.02</b>	. Что такое дружба? Как дружить в школе?	<b>1</b>
<b>21.</b>	<b>12.02</b>	Мода и школьные будни	<b>1</b>

22.	19.02	Делу время , потехе час.	1
<b>Чтоб забыть про докторов (4часа)</b>			
23.	26.02	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1
24.	05.03	День здоровья "За здоровый образ жизни"	1
25.	12.03	Как защититься от простуды и гриппа	1
26.	19.03	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	1
<b>4 четверть</b>			
<b>Я и моё ближайшее окружение(4часа)</b>			
27.	02.04	Размышление о жизненном опыте.	1
28.	09.04	Вредные привычки и их профилактика.	1
29.	16.04	Школа и мое настроение.	1
30.	23.04	В мире интересного.	1
<b>Вот и стали мы на год взрослых (4часа)</b>			
31.	30.04	Я и опасность.	1
32.	07.05	Лесная аптека на службе человека	1
33-34	14.05 21.05	Гордо реет флаг здоровья	2

