

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное
учреждение «Лицей г. Малмыжа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
ДЛЯ 3 КЛАССА**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009г. № 373), на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, с учетом авторской программы Симкиной П.Л. Уроки здоровья. М. Амрита – Русь, 2009г.

Планируемые результаты усвоения курса внеурочной деятельности **Личностные УУД:**

1. Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семеймигрантов.
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину,

готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно- патриотического воспитания;

- формирование умения ориентироваться в современных общественно- политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числеспособности к сознательному выбору добра;

- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья иинвалидам;

- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

- приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества;
- знание обучающимся младших классов данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для обучающегося этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребностям в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца.

7. Экологическое воспитание включает:

- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

– воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

– беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы).

8. Ценности научного познания подразумевает:

– содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

– создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества;

– стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.
- овладение логическими действиями анализа, синтеза, сравнения, обобщения, построение рассуждений.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В рабочей программе воспитания КОГ ОБУ «Лицей г. Малмыжа» по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» определены главные цели занятий: создание условий для полноценного физического и психического здоровья ребенка, освоение им гигиенической культуры, приобщение к здоровому образу жизни, формирование привычки к закаливанию и физической культуре; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. *На каждом занятии проводятся оздоровительные упражнения и подвижные игры.*

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здорово быть здоровым» состоит из **7 разделов**:

1.«Вот мы и в школе»: Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

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.

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.

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.

5.«Чтоб забыть про докторов»: Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым"

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.

7.«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Форма организации внеурочной деятельности: кружок.

Виды деятельности: беседы, тесты и анкетирование, подвижные игры, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, викторины, заочные путешествия, презентации, оздоровительные упражнения.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	4
2	Питание и здоровье.	5
3	Моё здоровье в моих руках.	7
4	Я в школе и дома.	6
5	Чтоб забыть про докторов.	4
6	Я и моё ближайшее окружение.	4
7	Вот и стали мы на год взрослей.	4
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Введение «Вот мы и в школе».			
1.	Здоровый образ жизни. Что это? Игра «Змейка».	1	
2.	Личная гигиена. Игра «Филин и пташки».	1	
3.	В гостях у Мойдодыра. Игра «Круговые пятнашки».	1	
4.	«Остров здоровья». Игра «Ловушки».	1	
Питание и здоровье			

5.	Игра «Смак».		1	
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Игра «Кошка и мышка в лабиринте».	1		
7.	Вредные микробы. Игра «Много троих, хватит двоих».	1		
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Дай руку».	1		
9.	«Чудесный сундучок». Игры с мячом.		1	
Моё здоровье в моих руках				
10.	Наш мозг и его волшебные действия. Игра «Летучий мяч».	1		
11.	Гигиена зрения. Игра «Гонка мячей».		1	
12.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым». Игра «Попади в цель».		1	
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Игра «Русская лапта».		1	
14.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Игра «Петушинный бой».	1		
15.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Игра «Борьба за прыжки».		1	
16.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Игра «Воробушки и кот».	1		
Я в школе и дома				
17.	Мой внешний вид – залог здоровья. Игра «Кто первый?»	1		
18.	Витаминная тарелка на каждый день. Игра «Строим крепость».		1	
19.	Экскурсия «Природа – источник здоровья». Игра «Взятие снежного городка».		1	
20.	Мы болезни победим, быть здоровыми хотим. Игра «Лепим снеговика».	1		
21.	Гигиена правильной осанки. Игра «Меткий стрелок».	1		
22.	В здоровом теле – здоровый дух. Игра «Кто быстрее?» (на санках)		1	
Чтоб забыть про докторов				
23.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим. Игра «Колечко».		1	
24.	Движение это жизнь. Бурятская народная игра «Ищем палочку».		1	
25.	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше».		1	
26.	Беседа «Правильное питание». Вкусные и полезные вкусоности. Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».	1		

<i>Я и моё ближайшее окружение</i>				
27.	Что мы знаем о ЗОЖ? Марийская народная игра «Катание мяча».		1	
28.	Вредные привычки и их профилактика. Татарская народная игра «Серый волк».	1		
29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».		1	
30.	Я хозяин своего здоровья. Русская народная игра «Гори, гори ясно!».	1		
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>				
31.	Я и опасность. Игра «Гуси – лебеди».	1		
32.	Лесная аптека на службе человека. Игра «Казачьи – разбойники».	1		
33.	Беседа «Не зная броду, не суйся в воду». Русская народная игра «Третий лишний».		1	
34.	Чему мы научились и чего достигли.		1	