

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «МИРОЛЮБОВСКАЯ ШКОЛА»  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
на заседании методического объединения  
учителей начальных классов  
руководитель МО О.Н.Вергелес  
протокол № 1 от «25» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Миролубовская школа»  
С.В.Гончаренко  
« 31 » 08 2022 г.



Директор МБОУ «Миролубовская школа»  
В.В.Самойленко  
Приказ № 31 от 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности «Здоровейка»  
3 класс  
на 2022/2023 учебный год**

Составитель:  
Вергелес Оксана Николаевна  
учитель начальных классов

**Миролубовка, 2022**

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Здоровейка» составлена на основе авторской программы В.И. Ляха (Рабочие программы. М.: Просвещение. 2015.) и ориентирована на учащихся 3 класса.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

- личностные результаты — 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, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **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).

## **2. 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. 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).

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- 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.

### **Содержание курса "Здоровейка" ( 34 ч )**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

#### **Содержание курса по разделам:**

1. **«Вот мы и в школе»:** формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек.

2. **«Питание и здоровье»** основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика

нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.

Ученик научится: новым знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня, закаляться.

Ученик получит возможность научиться: чередовать труд и отдых, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем.

4. «**Я и в школе, и дома**» развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Ученик научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным.

5. «**Чтоб забыть про докторов**» болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. «**Я и моё ближайшее окружение**» опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные и ядовитые растения.

Ученик получит возможность научиться: закаливать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

7. «**Вот и стали мы на год взрослей**» развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

**Формы организации учебных занятий и основных видов учебной деятельности:**

- 1) индивидуальная работа;
- 2) фронтальная работа;

3) групповая форма работы

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Модуль воспитательной программы «Школьный урок»</b> | <b>Количество учебных часов</b> |                          |
|------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
|                  |                                    |                                                        | <b>Авторская программа</b>      | <b>Рабочая программа</b> |
| <b>1</b>         | Введение «Вот мы и в школе».       | День знаний                                            | 4                               | 4                        |
| <b>2</b>         | Питание и здоровье                 | Международный день пожилых людей                       | 5                               | 5                        |
| <b>3</b>         | Моё здоровье в моих руках          | День народного единства                                | 7                               | 7                        |
| <b>4</b>         | Я в школе и дома                   | День российской науки.                                 | 6                               | 6                        |
| <b>5</b>         | Чтоб забыть про докторов           | День воссоединения Крыма и России.                     | 4                               | 4                        |
| <b>6</b>         | Я и моё ближайшее окружение        | Всемирный день Земли                                   | 4                               | 4                        |
| <b>7</b>         | «Вот и стали мы на год взрослей»   | Праздник Весны и труда.                                | 4                               | 4                        |
|                  | <b>Итого:</b>                      |                                                        | <b>34</b>                       | <b>34</b>                |

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ  
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

| <b>Дата внесения<br/>изменений,<br/>дополнений</b> | <b>Содержание</b> | <b>Согласование с курирующим предмет<br/>заместителем директора (подпись,<br/>расшифровка подписи, дата)</b> | <b>Подпись лица,<br/>внесшего запись</b> |
|----------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |
|                                                    |                   |                                                                                                              |                                          |

Директор С.В.Самойленко В.В.Самойленко