

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение лицей № 82  
п. Каменоломни

Утверждаю:

Директор МБОУ лицея №82  
О.Н.Кобец/  
Приказ № 10 от «30» 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
« Я и мое здоровье» (3 «В» класс)

Составитель: Кочетова Светлана Владимировна  
учитель

2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

*Цели программы «Я и мое здоровье»:* формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

*Для достижения этих целей необходимо решение следующих задач:*

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования, самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» составлена на основе:**

- учебно-методического комплекса «Перспективная начальная школа»;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ лицея №82;
- примерной образовательной программы по физической культуре;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373.

**Место учебного курса**

Программа «Я и мое здоровье» относится к спортивно-оздоровительному направлению, рассчитана на 4 года занятий, объемом в 135 часов, из них в 1 классе 33 ч (1 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классах по 34 ч (1ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Согласно учебному плану лицея и годовому календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год рабочая программа «Я и мое здоровье» рассчитана на 34 часа.

По четвертям часы распределены следующим образом:

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1 четверть-8 часов; | 3 четверть-10 часов; |
| 2 четверть-8 часов; | 4 четверть-8 часов;  |

## Планируемые результаты обучающихся

### Личностные универсальные учебные действия:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- понимание чувств других людей и сопереживание им.

### Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с товарищами или учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку учителя; различать способ и результат действия; оценивать правильность выполнения действия

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием нужной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- устанавливать аналогии.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.

### Содержание программы 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	кол-во часов	Основное содержание	Формы организаций учебных занятий	Основные виды деятельности
1	Гигиена	8ч	Дружи с водой. Забота о глазах, о коже. Уход за ушами, за зубами, за руками и ногами. Правила ухода.	Беседа по теме. Сюжетно-ролевые игры, стихи, путешествие, кроссворды. Плакат «Строение глаза». Оздоровительные минутки.	Сюжетно-ролевые игры, чтение стихов, рисование, опыты, разгадывание головоломок.
2	Питание и сон	9 ч	Из чего состоит наша еда? Витамины. Как следует питаться. Где и как готовят пищу? Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Как сделать сон полезным?	Инфоуроки по теме «Формула правильного питания». Сюжетно-ролевые игры. Оздоровительные минутки.	Инсценирование предложенных ситуаций, исследование.
3	Поведение и настроение	4 ч	Поведение в школе. Настроение в школе, после школы. Анкета «Любишь - не любишь». Правила поведения ученика. Стихотворение Б. Заходера «Перемена», рассказ М. Куниной «В гардеробе»	Беседа по теме. Сюжетно-ролевые игры, практикум. Оздоровительные минутки.	Сюжетно-ролевые игры, практикум, ребусы, решение ситуационных задач, анкета, стихи. Тренинг безопасного поведения.
4	Вредные привычки	2 ч	Вредные привычки детей. Вредные и опасные привычки взрослых: курение, алкоголь, наркотики. Рассказы, пословицы, ситуации.	Беседа по теме. Практикум, игры, тестирование. Оздоровительные минутки.	Тест, решение ситуационных задач, опыты, кроссворд.
5	Строение человека	2 ч	Мышцы, кости и суставы.	Беседа по теме. Правила поддержания правильной осанки. Плакат «Скелет и мышцы». Оздоровительные минутки.	Инсценирование предложенных ситуаций, исследование, игра.

6	Наше здоровье	9ч	Как закаляться. Обтирание и обливание. Проектная деятельность « Растем здоровыми». Психологическое состояние ребенка. Лекарства, их польза и вред.	Беседа по теме. Исследование, игры, тестирование. Карточки «Эмоции». Оздоровительные минутки.	Сюжетно-ролевые игры, чтение стихов, рисование, опыты, решение ситуационных задач.
	Итого:	34 ч			

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>Гигиена (8 ч)</b>			
1.	04.09.	Что такое здоровье?	1ч
2.	11.09.	Советы доктора Воды	1ч
3.	18.09.	Друзья Вода и Мыло	1ч
4.	25.09.	Личная гигиена школьника	1ч
5.	02.10.	Глаза - главные помощники человека	1ч
6.	09.10.	Чтобы уши слышали	1ч
7.	16.10.	Здоровые зубы и уход за ними	1ч
8.	23.10.	Как сохранить улыбку красивой?	1ч
<b>Формула правильного питания (9 ч)</b>			
9.	06.11	Из чего состоит наша пища?	1ч
10.	13.11.	Что нужно есть в разное время года?	1ч
11.	20.11	Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	1ч
12.	27.11.	Где и как готовят пищу?	1ч
13.	04.12.	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна	1ч

14.	11.12.	Какую пищу можно найти в лесу?	1ч
15.	18.12.	Что и как можно приготовить из рыбы?	1ч
16.	25.12.	Что и как можно приготовить из рыбы? Дары моря.	1ч
17.	15.01.	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен?	1ч

#### **Поведение и настроение (4 ч)**

18.	22.01.	От чего зависит настроение человека	1ч
19.	29.01.	Я пришел из школы. Домашние опасности	1ч
20.	05.02	Я – ученик	1ч
21.	12.02.	Режим дня	1ч

#### **Вредные привычки (2 ч)**

22.	19.02.	Привычки вредные и полезные	1ч
23.	26.02.	Вредные привычки	1ч

#### **Строение человека (2ч)**

24.	04.03.	Скелет – наша опора. Осанка - стройная спина	1ч
25.	11.03.	Осанка – стройная спина!	1ч

#### **Наше здоровье (8 ч)**

26..	18.03.	Что такое здоровье?	1ч
27.	01.04.	Что такое эмоции? Положительные и отрицательные эмоции.	1ч

28.	08.04.	Чувства и поступки	1ч
29.	15.04.	Стресс	1ч
30.	22.04.	Учимся думать и действовать	1ч
31.	29.04.	Учимся находить причину и последствия событий	1ч
32.	06.05.	Умей выбирать	1ч
33.	13.05.	Принимаю решение	1ч
34.	20.05.	Какие лекарства выбираем? Отравление лекарствами.	1ч
<b>Итого:</b>			34 ч

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета

МБОУ лицея № 82

от «29» 08 2019 г. *н.л.*  
*Машлякевич* / С. Ю. Машлякевич /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

*Песоцкая* / Е. А. Песоцкая /  
«30» 08 2019г.