

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 82 им. А.Н. Знаменского
р. п. Каменоломни

«Утверждаю»
Директор МБОУ лицей №82
им. А.Н. Знаменского

Приказ от « 30 » 08. 2019г. №200



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Клуб здоровья»
3 класс

Составитель: Ступина Елена Викторовна
категория: первая
стаж: 21 год

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Изучение во внеурочной деятельности курса «Клуб Здоровья» в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:

Цель внеурочной деятельности: формирование единого образовательного пространства для решения задач социализации, воспитания, развития ценности здорового образа жизни, самоопределения обучающихся на основе интеграции ресурсов образовательного учреждения и построения индивидуальной образовательной программы обучающихся.

Цель программы: формирование устойчивой установки на соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

Задачи программы:

- **формировать** личностную мотивацию необходимости соблюдения здорового образа жизни; заботы и сохранения своего здоровья;
- **расширить и углубить** первоначальные представления об основных факторах и «законах» сохранения своего здоровья;
- **развивать** двигательную активность; силу, ловкость, координацию движений;
- **формировать** компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- **воспитывать** умение работать в команде.

При разработке программы внеурочной деятельности, использовались следующие документы:

- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373);
- Авторская образовательная программа по физической культуре для 3 класса (М.: Просвещение, 2015).
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №82.
- Письмо Минобрнауки России от 12.04.2012 N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"
- "Методические рекомендации "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

Планируемые результаты освоения курса « Клуб «Здоровья» во внеурочной деятельности»

Личностные результаты:

- понимание, что здоровье человека - одно из основополагающих ценностей человеческой жизни; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- мотивация на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры.

Метапредметными результатами изучения программы являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать мнения партнеров по команде; контролировать свои действия в коллективной работе.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- осваивать нормы здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания;
- производить выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применять на практике умения, связанные с этикетом в области питания.

Описание места и роли программы «Клуб «Здоровья» во внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности курса «Клуб «Здоровый образ жизни» в 3 классе рассчитана на 1 час в неделю; 34 часа (34 учебные недели).

Согласно учебному плану МБОУ лицея №82 им. А.Н. Знаменского и годовому календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год рабочая программа внеурочной деятельности «Клуб «Здоровья» рассчитана на 34 часа в год и будет реализована за 34 ч.

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год:
Количество учебных часов	8 ч.	8 ч.	10 ч.	8 ч.	34 часа

Содержание программы внеурочной деятельности курса «Клуб «Здоровый образ жизни»

Программа внеурочной деятельности курса «Клуб «Здоровый образ жизни» представлена следующими содержательными линиями:
«Подвижные игры» дети осваивают подвижные игры с предметами или спортивным инвентарем, возможно проведение занятий без предметов. **«Уроки здоровья»** нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья.

№ п/п	Раздел программы	Кол. часов	Основное содержание по темам	Форма организации учебных занятий	Основные виды деятельности
1.	Подвижные игры	26 ч	Включает общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств; разнообразные формы занятий физическими упражнениями. Спортивные игры и эстафеты проводятся на материале разделов «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Легкая атлетика».	-соревнования; -игры; -проектная деятельность; -эстафеты; -подвижные игры; -уроки экскурсии; -работа в группах: защита мини – проектов;	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение правил ТБ во время подвижных игр; • знание правил и условий проведения подвижных игр; • освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр; • взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; • моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; • освоение универсальных умений управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; • определение ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.
2.	Разговор о правильном питании	8 ч	Основные условия и правила ЗОЖ: закаливание организма; правила личной гигиены; отказ от вредных привычек, здоровое питание, активный досуг, соблюдение режима дня. Организационные формы проведения:	-конкурс рисунков, плакатов; -игра – викторина; -круглый стол; -беседы.	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение зарядки и гимнастики под музыку; • самостоятельное определение и высказывание самых простых общих правил поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей); • выбор, какой поступок совершить; • извлечение необходимой информации из Интернета, справочников, энциклопедий; • обсуждение материала, составление рассказов, выступлений, презентаций; • моделирование ситуации по навыкам ЗОЖ.

№п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол.часов
1.	04.09	Из чего состоит наша пища.	1
2.	11.09	Что нужно есть в разное время года.	1
3.	18.09	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
4.	25.09	Где и как готовят пищу.	1
5.	02.10	Что и как можно приготовить из рыбы.	1
6.	09.10	Молоко и молочные продукты.	1
7.	16.10	Блюда из зерна.	1
8.	23.10	Какую пищу можно найти в лесу.	1
9.	06.11	«Караси и щука»	1
10.	13.11	«Веселый мяч»	1
11.	20.11	«Путешествие в Индию»,«Индийский танец»	1
12.	27.11	«За водой»,«Препятствие»	1
13.	04.12	«Путешествие в Индию»,«Индийский танец»	1
14.	11.12	«Несуществующее животное»	1
15.	18.12	«Любимая игра»	1
16.	25.12	«Несуществующее животное»	1
17.	15.01	Школа светофорных наук. Я пешеход и пассажир	1
18.	22.01	«Мы весёлые ребята.»	1
19.	29.01	«Гуси – лебеди»	1
20.	05.02	«Конники – спортсмены»	1
21.	12.02	«Вызов номеров»	1
22.	19.02	«Команда быстроногих»	1
23.	26.02	«Пустое место»	1
24.	04.03	«Конвейер»	1
25.	11.03	«Веселый мяч»	1
26.	18.03	«Переправа»	1
27.	01.04	«К своим флажкам»	1
28.	08.04	«Кто быстрее спрячется под воду», «Кто выше»	1
29.	15.04	«У кого больше пузырей», «Волчок»	1
30.	22.04	«Дельфины», «Мина»	1
31.	29.04.	«Мы – парашютисты», «Торпеды»	1
32.	06.05.	«Любимая игра»	1
33.	13.05	«Веселый мяч»	1
34.	20.05	«Вызов номеров»	1