Согласовано
Зам. директора по УВР МОУ «ООШ №2»
Энгельсского муниципального района
_____/Сливина А. В./

«Утверждаю»
Директор МОУ «ООШ №2»
Энгельсского
муниципального района
_____/Дингес Н. А./
Приказ № 268 от 02.09.2019

Рабочая программа

по внеурочной деятельности
«Тропинки здоровья»
Для обучающихся 3 Б класса
МОУ«ООШ №2»
(спортивно-оздоровительное направление)
Энгельсского муниципального района
на 2019/2020 учебный год

Составитель:
Штейнзецер Вячеслав Львович
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (кружка), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования и на основе региональной образовательной программы «Основы здорового образа жизни» авторского коллектива: Барыльник Ю.Б., Дмитриева Н.В., Елисеев Ю.Ю., Клещина Ю.В., Михайлина М.Ю., Остроумов И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А., Петрова С.В., Рахманова Г.Ю., Свинарев М.Ю., Скуфина О.А., Текучева Е.Н.

Она является продолжением урочной деятельности, опирается на идеи образовательной системы «Начальной школы XXI века» и учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности младшего школьника.

Программа предназначена для обучения учащихся 3 класса.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год (1 ч в неделю).

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий с жизненными ситуациями;

— проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

— оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-умение осмысливать задачу, для решения которой недостаточно знаний;

- умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи?
- умение самостоятельно генерировать идеи, т.е. изобретать способ действия, привлекая знания из различных областей;
- умение самостоятельно находить недостающую информацию в информационном поле;
- умение находить несколько вариантов решения проблемы;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы;

- умения и навыки работы в сотрудничестве;
- навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач;
- умение выдвигать гипотезы.

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 внеурочной деятельности

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 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 питании; 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.

Раздел 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.

Раздел 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.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Раздел 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.

Раздел 7. «По страницам Олимпийских игр»

История появления Олимпийских игр. Знакомство с олимпийскими чемпионами.

Раздел 8. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	Количество часов	Дата	Характеристика деятельности
1	Введение «Вот мы и в школе»	4		ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник.
2	Питание и здоровье	4		ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа.
3	Моё здоровье в моих руках	5		ролевые игры, викторины,выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа.
4	Я в школе и дома	5		ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа.
5	Чтоб забыть про докторов	4		ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа.
6	Я и моё ближайшее окружение	4		ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа.
7	По страницам Олимпийских игр	4		ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа.
8	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		ролевые игры, викторины, выставка рисунков, праздник, экскурсия, практическая работа
Итого:		34		