

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа»  
пст. Чиньяворык

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «СОШ»  
пст. Чиньяворык

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ»  
пст. Чиньяворык

\_\_\_\_\_ Н.Ч. Кабулова

\_\_\_\_\_ Е.В.Гусак

«    » \_\_\_\_\_ 2018г.

«    » \_\_\_\_\_ 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Путь к здоровью»**

название учебного курса

**общеинтеллектуальное**  
направление развития личности школьника

срок реализации программы 2018-2019года

для 3 класса

возраст 8-9 лет

Составитель:  
Шилова Мария Михайловна

Чиньяворык  
2018 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Путь к здоровью» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ) ст.2, п.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 с изменениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г.;
- постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении» СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Положением об организации внеурочной деятельности обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа»пст. Чиньяворык, утвержденным **29.06.16г № 154;**
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ курсов внеурочной деятельности в МБОУ «СОШ»пст. Чиньяворык, утвержденным **29.06.16г № 154.**

**Направленность программы:** общеинтеллектуальное

**Направления реализации программы:**

- создание оптимального педагогически организованного пространства проведения учащимися свободного времени.
- проведение необходимых для оптимальной занятости учащихся в свободное от учёбы время организационно-управленческих мероприятий.
- совершенствование содержания, форм и методов занятости учащихся в свободное от учёбы время.
- информационная поддержка занятости учащихся в свободное время.
- предупреждение умственного переутомления и повышение работоспособности детей во время учёбы.

**Назначение программы:**

Работа по данной программе интересна и полезна для детей, так как учит младших школьников решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать своё поведение, преодолевать стресс и тревогу. Важно, чтобы обучающиеся овладели объективными, соответствующими возрасту знаниями о здоровом образе жизни, сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам (употребление табака, алкоголя). Ведь обучение здоровому образу жизни особенно важно для детей младшего школьного возраста.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «школа докторов природы» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Отличительные особенности данной программы.** Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

**Вид программы:** модифицированный

**Рабочая программа курса «Путь к здоровью» разработана на основе учебно – методического пособия «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы» /Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е.Жиренко – Москва.: Вако.**

**Цель курса:** научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи курса**

- формировать у детей мотивационной сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психологическое саморазвитие.

**Форма реализации курса:** кружок

**Форма обучения** :по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

*по месту проведения:* школьная (в классе, в библиотеке, в столовой)

**Основные формы занятий:** викторины, игры, игра - путешествие, защита проекта, сообщение доктора Айболита, экскурсии, мероприятия, деловая и ролевая игра.

**Возраст:**8-9 лет

**Режим занятий:** Программа курса рассчитана на 1 года 34 часа. Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ «СОШ»пст. Чиньяворык на 2018-2019 учебный год, расписанию внеурочной деятельности, календарному графику на 2018-2019 учебный год, на изучение курса в 3 классе отводится 1 час в неделю, всего – 34 ч в год. Курс будет реализован за 34 часа

**Срок реализации:**2018-2019 учебный год

## **2.Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

*личностными результатами* программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;

- 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.

*метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни «Путь к здоровью» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

*Коммуникативные УУД:*

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*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, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно – оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

*Первостепенным результатом* реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всём его проявлениях.

*Предполагаемый результат:*

1. Результатом практической деятельности по программе «Путь к здоровью» можно считать следующее:

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;
- повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса.

2. Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Способом проверки являются: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года, проведение нестандартных занятий и праздников на повторение изученного за всю начальную школу; праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы» и т.д.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### 3.Содержание курса

**Формы организации образовательного процесса ( теоретические - 11,практические - 23 ч )**

#### Разделы, темы

##### **Тема 1.Чего не надо бояться.-1ч (теория- 1ч, практика- ч)**

*Как воспитывать уверенность и бесстрашие.(1час)*

Основные виды деятельности: Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие». Работа по стихотворению Э. Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

##### **Тема 2.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.-2ч (теория-1ч, практика- 1 ч) .Учимся думать.(1 час).Спеши делать добро.(1час)**

Основные виды деятельности:Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение». Игра «Почему это произошло?». Лексическая работа с пословицами о добре изле. Иллюстрирование пословиц

##### **Тема 3. Почему мы говорим неправду.2 ч (теория- 1ч, практика- 1 ч)**

*Поможет ли нам обман.(2час) «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.(1час)*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

Основные виды деятельности: Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

##### **Тема 4.Почему мы не слушаемся родителей.-2ч(теория- ч, практика- 2 ч). Надо ли прислушиваться к советам родителей.(1час). Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.(1час). Основные виды деятельности:**

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Куручка».

**Тема 5. Надо уметь сдерживать себя – 2 ч (теория- 1ч, практика- 1 ч) . Основные виды деятельности: Все ли желания выполнимы.(1час). Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений. *Как воспитать в себе сдержанность.*(1час). Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.**

**Тема 6. Не грызи ногти, не ковырай в носу .-1ч(теория- 2 ч, практика- ч) .*Как отучить себя от вредных привычек.*(2часа)**

Основные виды деятельности: Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

**Тема 7. Как относиться к подаркам.-1ч(теория- 1ч, практика- 1 ч) . *Я принимаю подарок.*(1час). *Я дарю подарки.*(1час).Основные виды деятельности:Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».**

**Тема 8. Как следует относиться к наказаниям.-1ч(теория-ч, практика- 1 ч) *Наказание.* (1час) Основные виды деятельности:Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа**

**Тема 9.Как нужно одеваться-1ч (теория-ч, практика- 1 ч) . *Одежда.* (1час). Основные виды деятельности:**

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Смотрите, в каком я платье!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми- 1ч (теория- 1ч, практика-ч) . *Ответственное поведение.* (1час). Основные виды деятельности:Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».**

**Тема 11. Как вести себя, если что-то болит.- 1ч(теория-ч, практика- 1 ч) . *Боль.* (1час)**

Основные виды деятельности:Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».

**Тема 12.Как вести себя за столом.- 2 ч(теория- 2ч, практика-ч) . *Сервировка стола.* (1час) *Правила поведения за столом.* (1час). Основные виды деятельности:Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...». Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».**

**Тема 13. Как вести себя в гостях . – 1ч (теория- 1ч, практика- ч) . *Ты идешь в гости .* (1час) Основные виды деятельности: Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходиться...»**

**Тема 14 . Как вести себя в общественных местах- 2 ч (теория- 1ч, практика- 1 ч) .*Как вести себя в транспорте и на улице.* (1час) . *Как вести себя в театре, кино, школе.* (1час) . Основные виды деятельности: Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука**

поведения». Игра «Выбери правильный ответ». Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».

**Тема 15 . «Нехорошие слова». Недобрые шутки.2 ч. (теория- ч, практика- 2 ч)**  
*Умеем ли мы вежливо обращаться. (1час) Умеем ли мы разговаривать по телефону. (1час)* Основные виды деятельности:

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах. Беседа по теме. Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 16 . Что делать, если не хочется в школу? -1ч(теория-ч, практика- 1 ч) . Помогите себе сам. (1час)** предложения. Основные виды деятельности:

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи ».

**Тема 17 .Чем заняться после школы.- 1 ч (теория-ч, практика- 1 ч) . Умей организовать свой досуг. (1час).** Основные виды деятельности:

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора). Беседа по теме.

**Тема 18. Как выбирать друзей. -2 ч(теория-ч, практика- 2 ч) . Что такое дружба. (1час)Кто может считаться настоящим другом. (1час)**Основные виды деятельностиРабота с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».Беседа по теме. Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»

**Тема 19.Как помочь родителям. – 1 ч (теория-ч, практика- 1 ч) . Как доставить родителям радость. (1час).** Основные виды деятельности:

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».

**Тема 20. Как помочь больным и беспомощным?- 2 ч(теория-ч, практика- 2 ч) . Если кому-нибудь нужна твоя помощь. (1час).Спешите делать добро. (1час).**Основные виды деятельности:Беседа по теме.

Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек». Беседа по теме. Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.

**Тема 21.Повторение. – 3 ч. (теория- 1ч, практика- 2 ч) .Огонек здоровья. (1час) Путешествие в страну здоровья. (1час) Культура здорового образа жизни. (1час).**Основные виды деятельности:Беседа по теме Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Игра - путешествие «В страну здоровья». Станция «Мой додыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д. Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.

### Календарно-тематический план «Путь к здоровью» 3 класс

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов		Сроки прохождения темы	
		теория	практика	плановый	фактический
<b>1.Чего не надо бояться – 1 ч</b>					
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.		1		
<b>2.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным – 2 ч</b>					
2	Учимся думать.	1			
3	Спеши делать добро.		1		
<b>3.Почему мы говорим неправду- 2 ч</b>					
4	Поможет ли нам обман.		1		
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	1			
<b>4.Почему мы не слушаем родителей – 2 ч</b>					
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.		1		
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.		1		
<b>5.Надо уметь сдерживать себя- 2 ч</b>					
8	Все ли желания выполнимы.	1			
9	Как воспитать в себе сдержанность.		1		
<b>6.Не грызи ногти, не ковыряй в носу- 2 ч</b>					
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1			
11	Как отучить себя от вредных привычек	1			



	<b>7.Как относиться к подаркам- 2 ч</b>				
12	Я принимаю подарок.		1		
13	Я дарю подарки.		1		
	<b>8.Как следует относиться к наказаниям – 1 ч</b>				
14	Наказание.		1		
	<b>9.Как нужно одеваться- 1 ч</b>				
15	Одежда.		1		
	<b>10.Как вести себя с незнакомыми людьми- 1 ч</b>				
16	Ответственное поведение.	1			
	<b>11.Как вести себя, когда что-то болит- 1 ч</b>				
17	Боль.		1		
	<b>12.Как вести себя за столом- 2 ч</b>				
18	Сервировка стола.	1			
19	Правила поведения за столом.	1			
	<b>13.Как вести себя в гостях – 1 ч</b>				
20	Ты идешь в гости.	1			
	<b>14.Как вести себя в общественных местах- 2 ч</b>				
21	Как вести себя в транспорте и на улице.		1		
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1			
	<b>15.«Нехорошие слова». Недобрые шутки. – 2 ч</b>				
23	Умеем ли мы вежливо обращаться.		1		

24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.		1		
<b>16.Что делать, если не хочется в школу- 1 ч</b>					
25	Помоги себе сам.		1		
<b>17.Чем заняться после школы – 1 ч</b>					
26	Умей организовать свой досуг.		1		
<b>18.Как выбрать друзей – 2 ч</b>					
27	Что такое дружба.		1		
28	Кто может считаться настоящим другом.		1		
<b>19.Как помочь родителям – 1 ч</b>					
29	Как доставить родителям радость.		1		
<b>20.Как помочь больным и беспомощным – 2 ч</b>					
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.		1		
31	Спешите делать добро.		1		
<b>Повторение – 3 ч</b>					
32	Огонек здоровья.	1			
33-34	Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.		2		
итого		11	23		