**с.Отрадовка, Азовского района**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОТРАДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**АЗОВСКОГО РАЙОНА**

**«Утверждаю»**

Директор Котова Ж.А

Приказ №\_\_\_\_\_от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**ЗДОРОВЕЙКА**

для 3 класса

2015-2016г

Начальное общее образование **3 КЛАСС**

Количество часов – 34 часа

Учитель: Хорунжая Валентина Александровна

Программа разработана на основе авторской программы Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е. Жиренко

«Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Здоровейка» для 3 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения и составлена на основе про­граммы А. Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е. Жиренко. «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы»

**Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы здоровейка:**

1. Закон Российской Федерации « Об образовании»

2. Областной закон «Об образовании в Ростовской области»

3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования

4 Приказ Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального образования, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05. 03. 2004г. №1089

5.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012

**Формы контроля уровня достижений учащихся** .

В качестве видов контроля выделяются:

" текущий,

" промежуточный,

" итоговый.

.**Промежуточная аттестация в форме тестирования -23.05**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

**Общая характеристика**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ Отрадовская СОШ.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдимым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На урок здоровейка отводится 34ч из расчета 1 ч в неделю. Но в соответствии с календарно учебным графиком МБОУ Отрадовской СОШ 2015-2016г программа будет выполнена 30ч

**Содержание**

***Раздел 1. Питание и здоровье (9ч.)***

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.

*Тема 1.Здоровье и здоровый образ жизни*

*Тема 2.*Правила личной гигиены

*Тема 3.*Физическая активность и здоровье

*Тема 4.* Как познать себя

*Тема 5*Питание необходимое условие для жизни человека

*Тема 6* Здоровая пища для всей семьи

***Тема 7***Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

***Тема 8***Секреты здорового питания. Рацион питания

***Тема 9***«Богатырская силушка»

***Раздел 2. Моё здоровье в моих руках( 7ч.)***

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.

*Тема 1*Домашняя аптечка

*Тема 2.*«Мы за здоровый образ жизни»

*Тема 3*Марафон «Сколько стоит твоёздоровь

*Тема 4*«Береги зрениес молоду»

Тема 5Как избежать искривления позвоночника

Тема 6Отдых для здоровья

Тема 7Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

***Раздел 3. Я в школе и дома (6ч.)***

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.

*Тема 1*.«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

*Тема 2.*«Класс не улица ребята

И запомнить это надо!»

*Тема 3*«Спеши делать добро»

*Тема 4*Что такое дружба? Как дружить в школе?

*Тема5* Мода и школьные будни

*Тема6*Делу время , потехе час

***Раздел 4. Чтоб забыть про докторов( 4ч.)***

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

*Тема 1*Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься*Тема 2.*Движение это жизнь

*Тема 2*День здоровья

«За здоровый образ жизни»

*Тема 3 «Огородники»*

*Тема 4* «Разговор о правильном питании».Вкусные и полезные вкусности

***Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)***

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.

*Тема 1* Размышление о жизненном опыте

*Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3* Школа и моё настроение

*Тема 4* Промежуточная аттестация

***Раздел 6 «Вот и стали мы на год взрослей»( 4ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2*Игра «Мой горизонт»*.*

*Тема 3*Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Всего часов** | **Характеристика основных видов деятельности** | |
| 1 | Питание и здоровье | 9 | Формирование установки на ведение здорового образа жизни. Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.  Личная гигиена, значение утренней гимнастики для орган Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;изма; | |
| 2 | Моё здоровье в моих руках | 7 | Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата | |
| 3 | Я в школе и дома | 6 | Социально одобряемые нормы и правила Гигиена одежды, правила хорошего тона; Охрана зрения. Разучивание упражнений для зрительной гимнастики. Закаливание организма; | |
| 4 | Чтоб забыть про докторов | 4 | Закаливание организма; Приготовлению здоровой пищи. И правилам её употребления  . |  | |
| 5 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;  отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. | |
| 6 | Вот и стали мы на год взрослее | 4 | Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;  Оказывать первую доврачебную помощь в летний период. | |
| 7 | **Всего** | 34 |  | |

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Здоровейка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема занятия.** | **Всего часов** | **Виды деятельности** | **Требования к (предметным и метапредметным результатам)** | | | | **Вид контроля** | | | | **Оборудоание** | | |
| **Планируемые результаты** | | **Метапредметные**  **результаты** | |  | | | |  | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| ***1«Питание и здоровье»- 9ч*** | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.09 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | Формирование установки на ведение здорового образа жизни. Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. | Узнают способы и приемы сохранения и укрепления собственного здоровья. | | Научатся навыкам самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; | | Вводный | | | | | Презентация | |
| 14.09 | Правила личной гигиены | 1 | Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; | Познакомятся с комплексом утренней гимнастики, с правилами личной гигиены. | | Разучат комплекс упражнений утренней гимнастики. | | Текущий  Беседа | | | | | Презентация | |
| 21.09 | Физическая активность и здоровье | 1 | Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; | Познакомятся с правилами личной гигиены в ходе театрализованного представления. | | Познакомятся с навыками самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; | | Текущий  Игра | | | | |  | |
| 28.09 | Как познать себя | 1 | Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; | Узнают правила личной гигиены. | | Познакомятся с навыками самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; | | Текущий  Беседа | | | | | Презентация | |
| 5.10 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | Кулинарные традиции современности и прошлого; | Иметь представление о правилах здорового питания; о полезных продуктах и вредных ; | | Работать с различными источниками информации | | Текущий  Беседа | | | | Презентация | | |
| 12.10 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; | Гигиеническим навыкам культуры поведения во время приема пищи.прошлого; | | Работать с различными источниками информации | | Текущий  Презентация | | | | Презентация | | |
| 19.10 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | Вредные микробы. | Гигиеническим навыкам. | | Использовать полученные навыки в повседневной жизни. | | Текущий  Презентация | | | | Презентация | | |
|  | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; | Приготовлению здоровой пищи. И правилам её употребления. | | Использовать полученные навыки в повседневной жизни. | | Текущий  Беседа.  Игра | | | | |  | |
| 26.10 | «Богатырская силушка» | 1 | Конкурс. | Умело ориентироваться в правильном выборе полезных продуктов. | | Использовать полученные навыки в повседневной жизни. | | Итоговый  Игра | | | | |  | |
| **2 *« Моё здоровье в моих руках»-7ч*** | | | | |  | |  | |  | | | | | |
| 9.11 | Домашняя аптечка | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата | Профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата | | Выполнять правила по профилактике  нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; | | Вводный | | | | Презентаци | | |
| 16.11 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека | Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;  заботиться о своем здоровье; | | Применять коммуникативные и презентационные навыки;  использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; | | Текущий  Конкурс рисунков | | Листы бумаги, карандаши | | | | |
| 23.11 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека | Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; | | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; | | Текущий  Викторина | | Мяч,скакалки, обручи | | | | |
| 30.11 | «Береги зрение  смолоду». | 1 | Чередование труда и отдыха. Разучивание подвижных игр. | Значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; | | Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; | | Текущий  Беседа | | Мяч,скакалки, обручи | | | | |
| 7.12 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | Профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; | Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; | | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; | | Текущий  Беседа | | | Презентация | | | |
| 14.12 | Отдых для здоровья | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека | Находить в природе источники здоровья. | | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; | | Текущий | | | Презентация | | | |
| 21.12 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека | Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; | | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; | | Итоговый  Викторина | | |  | | | |
| **3 *«Я в школе и дома»- 6ч*** | | | | |  | |  | |  | | | | | |
| 11.01 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | Гигиена одежды, правила хорошего тона; | Правилам гигиены одежды и правилам хорошего тона. | | Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  отвечать за свои поступки; | | Вводный | | | | | Презентация | |
| 18.01 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | 1 | Социально одобряемые нормы и правила | Соблюдать одобряемые нормы и правила. | | Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора | | Текущий  Беседа | | | | |  | |
| 25.01 | «Спеши делать добро» | 1 | Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении | Соблюдать одобряемые нормы и правила. | | Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора | | Текущий  Беседа | | | | | Презентация | |
| 1.02 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | Гигиена одежды, правила хорошего тона; Охрана зрения. Разучивание упражнений для зрительной гимнастики. | Элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);  упражнениям сохранения зрения. | | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; | | Текущий  Беседа | | | | |  | |
| 8.02 | Мода и школьные будни | 1 | Гигиена одежды, правила хорошего тона; | Упражнениям сохранения правильной осанки | | Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора | | Текущий  Презентация | | | | | Презентация | |
| 15.02 | Делу время , потехе час. | 1 | Учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; | Соблюдать одобряемые нормы и правила. | | Отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора | | Итоговый | | | | |  | |
| **4 « *Чтоб забыть про докторов»-4ч*** | | | | |  | |  | |  | | | | |  |
| 20.02 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | Закаливание организма; | Осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье | | Правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; | | Вводный | | | | | Мяч,скакалки, обручи | |
| 29.02 | День здоровья  «За здоровый образ жизни» | 1 | Закаливание организма; | Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; | | Обучится способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. | | Текущий | | | | | Мяч,скакалки, обручи | |
|  | «Огородники» | 1 | Закаливание организма; | Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; | | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; | | Текущий | | | | |  | |
| 14.03 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | Закаливание организма; | Приготовлению здоровой пищи. И правилам её употребления. | | Использовать полученные навыки в повседневной жизни. | | Итоговый | | | | | Презентация | |
| **5 *«Я и моё ближайшее окружение»-4ч*** | | | | |  | |  | |  | | | | | |
| 4.04 | Размышление о жизненном опыте | 1 | Развитие познавательных процессов | Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;  отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. | | Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; | | Вводный | | | | |  | |
| 11.04 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; | Адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;  отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. | | Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; | | Текущий  Беседа | | | | | Презентация | |
| 18.04 | Школа и моё настроение | 1 | Развитие познавательных процессов | Отвечать за свои поступки;  отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора | | Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; | | |  | | --- | |  |   Текущий | | | | |  | |
| 25.04 | Промежуточная аттестация | 1 | Развитие познавательных процессов | Социально одобряемым нормам и правилам поведения. | | Принимать разумные решения по поводу личного здоровья. | | Итоговый | | | | |  | |
| **6 *«Вот и стали мы на год взрослей»-4ч*** | | | | |  | |  | |  | | | | | |
|  | Я и опасность. | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период | Оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; | | Находить выход из стрессовых ситуаций; | | Вводный | | | | | Презентация | |
|  | Игра «Мой горизонт» | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. | Оказывать первую доврачебную помощь в летний период. | | Определять лекарственные растения. Знать их назначение | | Текущий  Игра | | | | |  | |
| 16.05 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. | Разучивание подвижных игр . | | Правила безопасного поведения на воде и вблизи водоёмов**.** | | Текущий  Конкурс рисунков | | | | | Листы бумаги, цветные карандаши | |
| 23.05 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  тест | 1 | Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. | Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; | | Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; | | Итоговый | | | | |  | |
|  | Итого: | 34ч |  |  | |  | |  | | | | | | |

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е. Жиренко

«Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».

**Оборудование класса**

Ученические столы двухместные с комп­лектом стульев.

Стол учительский с тумбой.

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

Персональный компьютер, проектор, экран.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* 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.

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

* 1. **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

* 1. **Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

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

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено и**  **рекомендовано»**  Руководитель МО  Хитрова Г.П  Протокол № \_\_\_\_от «\_\_\_»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г | **«Согласованно»**  Заместитель директора по ВР  Цымбал Р.А  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г |