**Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни».**

**3 класс.**

**1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы школы.**

 Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г), на основе авторской программы Л.А.Обухова и Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» и рекомендаций Н.И.Дереклеевой в книге «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья»,программа разработана с учётом санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189), основной образовательной программы школы на 2018-2019 учебный год.

**2. Цель изучения учебного предмета.**

Обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**3. Структура учебного предмета.**

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей здоровых, уравновешенных физически людей. Вся программа выстроена из разделов курса:

Игры. 7 часов.

Эстафеты. 4 часа.

Игры различных народов. 5 часов.

Как следует питаться. 1 час.

Как сделать сон полезным. 1 час.

Настроение в школе. 1 час.

 Настроение после школы. 1 час.

Детские казачьи игры и забавы. 1час.

Вредные привычки. 1 час.

Мышцы, кости и суставы. 2 часа.

Как закаляться. 1 час.

Народные игры. 5 часов.

Подвижные игры. 4 часа.

 **4. Основные образовательные технологии.**

В процессе изучения предмета используются не только традиционные технологии, методы и  формы обучения, но и инновационные технологии, активные и интерактивные методы и  формы проведения занятий: технология проблемного обучения, развивающего обучения, дифференцированного  обучения, ИКТ.

**5. Требования к уровню подготовки младших школьников**

**Личностные результаты освоения программы курса.**

**Обучающиеся научатся:**

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

 Навыкам сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.

 Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметные результаты освоения программы курса.**

**Обучающиеся научатся:**

 Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления. Искать способы решения проблем творческого и поискового характера.

Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.

 Слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.

**Предметные результаты:**

**Обучающийся научится:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями

-выполнять организующие строевые команды;

-выполнять акробатические упражнения;

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах,

-выполнять легкоатлетические упражнения;

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-участвовать в спортивных играх и эстафетах.

**6. Общая трудоемкость учебного предмета.**

В 3 классе на изучение курса «Здоровый образ жизни» отводится 34 часа в год, 1 час в неделю

**7. Учебно-методический комплект:**

1.Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва «Вако» 2004г.

2.Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва «Вако» 2004г.

3.Ю. В. Науменко «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», Москва «Глобус» 2010г.

**8. Составитель:** Видишенко Анастасия Николаевна, учитель начальных классов.