

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа п. Идель



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

А.А. Епихова

2020г.

Основная общеобразовательная программа

Основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровей-ка»

Спортивно-оздоровительное направление

1-4 классы
(нормативный срок освоения 4 года)

Составитель программы: Коренева Наталья Николаевна

Учитель начальных классов

2020г

Содержание:

1. Планируемые результаты содержания учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 основной 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 «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся получают **возможность узнать:**

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;

правила оказания первой помощи;

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.

Получат возможность научиться:

-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.

2. 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 питания; 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 (9 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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	Форма контроля	
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе	Форма контроля	
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс

VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	Форма контроля	
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе	Форма контроля	ФФ
			лекции	практ	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном

					питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

Календарно-тематическое планирование

«Здоровейка»

1 класс

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения	
I Введение «Вот мы и в школе». 4			
1.	Что такое ЗОЖ?		
2.	Мой внешний вид – залог здоровья.		
3.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим!		
4	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание.		
II Питание и здоровье 5			
5.	Как следует питаться? «Разговор о правильном питании»		
6.	Завтрак съешь сам.		
7.	Что полезно, а что вредно? Продукты для здоровья		
8.	Что такое витамины?		
9.	«Хлеб всему голова»		
III Моё здоровье в моих руках 7			
10.	Советы доктора Воды.		
11.	Глаза – главные помощники человека.		
12	Что бы уши слышали.		
13.	Почему болят зубы?		
14.	«Рабочие инструменты» человека.		
15.	Зачем человеку кожа?		
16.	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»		
IV Я в школе и дома 6			
17.	Я – ученик. Хочу и надо.		
18.	Настроение в школе и дома. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.		
19.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		

20.	Шалости и травмы		
21.	Как переменку сделать весёлой?		
22.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».		
V Чтоб забыть про докторов 4			
23.	Сон – лучшее лекарство. Как сделать сон полезным.		
24.	Моё здоровье в моих руках Вредные привычки.		
25.	Я и мой компьютер.		
26.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.		
VI Я и моё ближайшее окружение 3			
27.	Мои отношения к одноклассникам.		
28.	Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»		
29.	Весёлые старты.		
VII «Вот и стали мы на год взрослей» 4			
30.	Опасности летом (просмотр видео фильма)		
31.	Как правильно вести себя на воде. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		
32.	Лесная аптека на службе человека.		
33.	Наши успехи и достижения.		

СОГЛАСОВАНО

«__»_____2020г.

ЗД УВР_____ Татаринцева А.И

**Календарно-тематическое планирование
внеурочных занятий спортивно-оздоровительного
направления в 2классе
«Здоровей-ка» на 2020 – 2021 учебный год**

Руководитель: Коренева Н.Н.

Режим занятий: 1 час в неделю (34часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I		
<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	
2	По стране Здоровейке	
3	В гостях у Мойдодыра	
4	Я хозяин своего здоровья	
II		
<i>Питание и здоровье</i>		
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	
6	Культура питания. Этикет.	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	
8	«Что даёт нам море»	
9	Светофор здорового питания	
III		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	
11	Закаливание в домашних условиях	
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	
13	Иммунитет	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15	Спорт в жизни ребёнка.	
16	Слагаемые здоровья	
IV		
<i>Я в школе и дома</i>		
17	Я и мои одноклассники	
18	Почему устают глаза?	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	
20	Шалости и травмы	

21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
22	Умники и умницы	
V		
<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
23	С. Преображенский «Огородники»	
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	
VI		
<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Мир эмоций и чувств.	
28	Вредные привычки	
29	«Веснянка»	
30	В мире интересного	
VII		
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
31	Я и опасность.	
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	
33	Первая помощь при отравлении	
34	Наши успехи и достижения	

Календарно-тематическое планирование.

«Здоровейка» 3 класс

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I		
<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	
1.2	Личная гигиена	
1.3	В гостях у Мойдодыра	
1.4	«Остров здоровья»	
II		
<i>Питание и здоровье</i>		
2.1	Игра «Смак»	
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	
2.3	Вредные микробы	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
2.5	«Чудесный сундучок»	
III		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
3.1	Труд и здоровье	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	
IV		
<i>Я в школе и дома</i>		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	
4.2	«Доброречие»	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	
4.5	Гигиена правильной осанки	
4.6	«Спасатели , вперёд!»	
V		
<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	
5.2	Движение это жизнь	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	
VI		

<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
6.1	Мир моих увлечений	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	
6.4	В мире интересного.	
VII <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
7.1	Я и опасность.	
7.2	Лесная аптека на службе человека	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
7.4	Чему мы научились и чего достигли	

СОГЛАСОВАНО

«__»_____2020г.

ЗД УВР_____ Татаринцева А.И

Календарно-тематическое планирование внеурочных занятий спортивно-оздоровительного

направления в 4 классе

«Здоровей-ка» на 2020 – 2021 учебный год

Руководитель: Коренева Н.Н.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I		
<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	
2	Правила личной гигиены	
3	Физическая активность и здоровье	
4	Как познать себя	
II		
<i>Питание и здоровье</i>		
5	Питание необходимое условие для жизни человека	
6	Здоровая пища для всей семьи	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	
9	«Богатырская силушка»	
III		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Домашняя аптечка	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	
13	«Береги зрение смолоду».	
14	Как избежать искривления позвоночника	
15	Отдых для здоровья	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	
IV		
<i>Я в школе и дома</i>		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	

21	Мода и школьные будни	
22	Делу время, потехе час.	
V		
Чтоб забыть про докторов		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»С.	
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	
VI		
Я и моё ближайшее окружение		
27	Размышление о жизненном опыте	
28	Вредные привычки и их профилактика	
29	Школа и моё настроение	
30	В мире интересного.	
VII		
«Вот и стали мы на год взрослей»		
31	Я и опасность.	
32	Игра «Мой горизонт»	
33	Гордо реет флаг здоровья	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739250

Владелец Епихова Алла Антоновна

Действителен с 14.12.2024 по 14.12.2025