

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАТУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «Хатунская СОШ»  
от «07» августа 2020 г. № 07/20  
Рубан Е.Г.



МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЕЙКА»  
ФГОС НОО  
(спортивно-оздоровительное направление)  
1 КЛАСС**

Составитель:  
Павлова Наталья Александровна  
учитель начальных классов  
Первая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;
- Концепцией духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России;
- Планируемыми результатами ООП НОО.
- Примерной образовательной программой МБОУ «Хатунская СОШ».

### Цели и задачи курса.

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;

#### 2. 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.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### Требования к уровню подготовки учащихся

#### Личностные результаты

*У учащихся будут сформированы:*

- бережное отношение к своему здоровью и установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- готовность и способность к саморазвитию,

- мотивация к учению и познанию,
- основы российской, гражданской идентичности;
- мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- 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.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- Потребности в проведении самоконтроля и в оценке результатов учебной деятельности;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- способности к саморазвитию

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные***

*Учащиеся научатся:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;
- научиться работать по предложенному учителем плану.
- научиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- ориентироваться в полученных знаниях;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- оценивать результат своих действий;
- прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала.

#### ***Познавательные***

*Учащиеся научатся:*

- извлекать необходимую информацию в ходе изучения новой темы;
- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию;
- делать выводы в результате совместной работы всего класса.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- дополнять и расширять имеющихся знаний и представлений о своем организме и здоровом образе жизни;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

#### ***Коммуникативные***

*Учащиеся научатся:*

- обмениваться мнениями,
- слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания;
- принимать другое мнение и позицию,
- допускать существование различных точек зрения.
- формулировать свои затруднения.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты**

*У учащихся будут сформированы:*

- основные правила гигиены и здорового образа жизни;
- правила безопасного поведения на улицах и дорогах.
- правила поведения при возникновении пожара.
- правила личной гигиены и возможность трансформировать их в стойкие навыки и привычки
- использовать механизмы и способы поддержания здоровья;
- умения использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- умения учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- умения жить в гармонии с окружающим миром;
- умения вести здоровый образ жизни.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- обосновывать основные правила гигиены и здорового образа жизни, необходимость их соблюдения;
- выдвигать предположения и доказывать их;
- понимать учебную задачу каждого урока ЗОЖ и стремиться ее выполнять;
- работать в паре, используя представленную информацию для получения новых знаний;
- отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения.
- осознавать 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;
- не иметь вредных привычек;
- соблюдать свой режим дня и знать его значение для здоровья;
- сохранять и укреплять здоровье: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- соблюдать правила безопасного поведения
- своевременно оказывать первую помощь, которая позволит избавить человека от серьезного нарушения здоровья.

## **Учебно-тематический план Содержание программы**

### **Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».(4ч.)**

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

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

### **Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)**

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.

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный. (Текущий контроль знаний- викторина)

### **Раздел 3. 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. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)

### **Раздел 4. 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. Мой внешний вид - залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим. Текущий контроль знаний.

### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)**

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

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4.«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний- круглый стол.

### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3 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. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я б в спасатели пошел". Текущий контроль знаний - ролевая игра.

### **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

## **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 поведения 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.

### **Формы и режим занятий.**

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

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 (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

### Формы проведения:

- беседы, лекции, тренинги
- конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские
- экскурсии, походы.

### Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1.	Вот мы и в школе.	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	3
7.	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	33

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Аудиторные	Внеаудиторные	Дата планируемая	Дата фактическая
<b>I. Вот мы и в школе (4ч.).</b>					
1.	Дорога к доброму здоровью.	1		01.09-04.09	
2.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.		1	07.09-11.09	
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К.Чуковский «Мойдодыр»		1	14.09-18.09	
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1		21.09-25.09	
<b>Питание и здоровье(5ч)</b>					
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		1	28.09-01.10	
6.	Культура питания. Приглашаем к чаю.		1	12.10-16.10	
7.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)		1	19.10-23.10	
8.	Как и чем мы питаемся.		1	26.10-30.10	
9.	Красный, желтый, зеленый.		1	02.11-06.11	
<b>Моё здоровье в моих руках(7ч)</b>					
10.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми Хотим.		1	09.11-13.11	
11.	Полезные и вредные продукты.		1	23.11-27.11	
12.	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».	1		30.11-04.12	
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».		1	07.12-11.12	
14.	Как обезопасить свою жизнь.		1	14.12-18.12	
15.	День здоровья«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»		1	21.12-25.12	
16.	В здоровом теле здоровый дух.		1	28.12-30.12	
<b>Я в школе и дома (6ч)</b>					
17.	Мой внешний вид – залог здоровья.		1	11.01-15.01	
18.	Зрение – это сила.		1	18.01-22.01	
19.	Осанка – это красиво.		1	25.01-29.01	
20.	Весёлые перемены.		1	01.02-05.02	
21.	Здоровье и домашние задания.		1	08.02-12.02	
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1		22.02-26.02	
<b>Чтоб забыть про докторов(4ч)</b>					
23.	Хочу остаться здоровым.	1		01.03-05.03	
24.	Вкусные и полезные вкусности.		1	09.03-12.03	
25.	День здоровья«Как хорошо здоровым быть».		1	15.03-19.03	
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».		1	22.03-26.03	
<b>Я и моё ближайшее окружение(3ч)</b>					
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.		1	29.03-02.04	



	Выставка рисунков «Моё настроение».				
28.	Вредные и полезные привычки.		1	12.04-16.04	
29.	«Я б в спасатели пошёл»		1	19.04-23.04	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)</b>					
30.	Опасности летом(просмотр видеофильма).		1	26.04-30.04	
31.	Первая доврачебная помощь		1	03.05.-7.05	
32.	Вредные и полезныерастения. Кукольный театр: Русскаянародная сказка«Репка».		1	10.05-14.05	
33.	Чему мы научились за год	1		17.05-21.05	
		6	27		
					Итого: 33

## Лист корректировки

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

Рассмотрено и принято на заседании ШМО классных руководителей  
Протокол № 1 от «28» августа 2020 года.

Руководитель ШМО классных руководителей  (Семцова Т.В.)

Рекомендации

---

---

---

---

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР  (Волкова Н.А.)  
«31» августа 2020 г.

Заключение

---

---

---

---