

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
ЗАРОСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
заведующий филиалом
С.Ю. Суланова
31.08.2020 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(спортивно-оздоровительное направление)
«Здоровейка»
(для учащихся 2 класса)

Программа рассчитана на 1 год
количество часов в год -34, 1 раз в неделю
учитель начальных классов
Никитина Надежда Александровна

2020-2021 учебный год

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВЕЙКА"

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ " ЗДОРОВЕЙКА " С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Продукт	Основные виды деятельности
1	Раздел I. Вот мы и в школе (4часа)	Что мы знаем о ЗОЖ	Практическая работа творческого характера	Проигрывание различных ситуаций. С.Михалков «Разве что-то есть на свете	Что входит в понятие «Здоровый образ жизни». Совместно с учителем ставить новые учебные задачи. Ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания. Оформлять свои мысли в устной речи.
2		По стране Здоровейке.	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Какие жители населяли бы нашу страну? Рисуем страну Здоровейку	Формирование навыков творческой деятельности. Уметь работать самостоятельно и в группе Уметь устанавливать аналогии, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
3		В гостях у Мойдодыра	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Чтение Э.Успенский «Очень страшная история»	Наша гигиена: как её соблюдать Формирование навыков взаимодействия в группе по алгоритму выполнения задачи при консультативной помощи учителя. Уметь выполнять учебные действия, планировать алгоритм ответа, работать самостоятельно и в группе, устанавливать причинно-следственные связи. Уметь устанавливать аналогии, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
4		Я хозяин своего здоровья	КВН	Создание макета острова здоровья	Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания. Уметь выразительно читать и анализировать стихотворный текст. Уметь осмысленно читать и объяснять значение прочитанного, выбирать текст для чтения в зависимости от поставленной цели. Уметь формулировать собственное мнение и свою позицию.

5	Раздел II. Питание и здоровье (5 часов)	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	Занятие-практикум	Составление меню на каждый день.	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. Формирование навыков взаимодействия в группе по алгоритму выполнения задачи при консультативной помощи учителя.
6		Культура питания. Этикет	Занятие-практикум	Как и где мы едим. Как есть правильно. Правила поведения за столом.	Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания. Уметь работать с новыми понятиями. Уметь осмысленно читать и объяснять значение прочитанного, выбирать текст для чтения в зависимости от поставленной цели. Уметь формулировать собственное мнение и свою позицию.
7		Спектакль «Я выбираю кашу»	Практическая работа	Знакомство со сказками «Горшочек каши», «Каша из топора», «Мишкина каша»	Что за блюдо эта каша. Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение. Формирование навыков исследовательской деятельности, готовности и способности вести диалог с другими людьми. Формировать ситуацию рефлексии и самодиагностики. Уметь искать и выделять необходимую информацию из прочитанных книг, создавать обобщения. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и познавательных задач
8		«Что даёт нам море»	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Викторина «В гостях у Нептуна»	Съедобные морские, растения и животные. Йод. Разнообразие блюд. Формирование навыков творческой деятельности. Уметь работать самостоятельно и в группе Уметь устанавливать аналогии, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
9		Светофор здорового питания	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Накрываем на стол. Составляем своё меню. Нарисовать продукт на выбранный витамин.	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
10	Раздел III.	Сон и его	Беседа - Сон – лучшее	С.Михалков «Не	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда

	Моё здоровье – в моих руках (7 часов)	значение для здоровья человека	лекарство. Что чувствует человек когда плохо спит. Что надо делать, что бы быстро уснуть.	спать»	и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Формирование «стартовой» мотивации к обучению. Совместно с учителем ставить новые учебные задачи. Ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания. Оформлять свои мысли в устной речи.
11		Закаливание в домашних условиях	Занятие-практикум	Памятка «Почему нужно закаливать организм»	Осознавать цели и задачи своей работы. Аргументировано оценивать свой и чужие проекты. Выделять и формулировать познавательные цели и задачи своей работы. Использовать ИКТ для решения поставленных задач. В ходе представления проекта учиться давать оценку его результатов. Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации. Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи. Извлекать новую информацию с помощью ИКТ. Выстраивать логическую цепь рассуждений Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с применением средств ИКТ.
12		<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	Практическая работа	Эстафета	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах, участвовать в экскурсии; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. Уметь ориентироваться во время экскурсии Участвовать в экскурсии; соблюдать правила общения
13		Иммунитет	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Памятка «Как повысить иммунитет»	Формирование навыков исследовательской деятельности, готовности и способности вести диалог с другими людьми. Формировать ситуацию рефлексии и самодиагностики. Уметь искать и выделять необходимую информацию из рассказов родственников, создавать обобщения. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и познавательных задач.
14		Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	беседа	Книжка – малышка «Как сохранять и укреплять здоровье»	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
15		Спорт в жизни	Занятие-практикум	Ответ на вопрос:	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с

		ребёнка.		Какой вид спорта вам больше нравится?	другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах, участвовать в экскурсии; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. Уметь ориентироваться во время экскурсии Участвовать в экскурсии; соблюдать правила общения
16		Слагаемые здоровья	Почему люди желают друг другу? Заседание – рассуждение	Викторина	Формирование мотивации к групповой деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать в коллективе. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
17	Раздел IV. Я в школе и дома (6 часов)	Я и мои одноклассники	Беседа- Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками.	Рисунок дружбы	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. Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах, участвовать в экскурсии; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. Уметь ориентироваться в музее Участвовать в экскурсии; соблюдать правила общения
18		Почему устают глаза?	Занятие-практикум	Гимнастика для глаз	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
19		Гигиена позвоночника. Сколиоз	Занятие-практикум	Правила поддержания осанки..	Осознавать цели и задачи своей работы. Аргументировано оценивать свой и чужие проекты. Выделять и формулировать познавательные цели и задачи своей работы. В ходе представления проекта учиться давать оценку его результатов. Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации. Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи. Выстраивать логическую цепь рассуждений Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
20		Шалости и травмы	Практическая работа репродуктивного характера	Составление памятки «Как избежать травм»	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
21		«Я сажусь за уроки»	Практическая работа. Оздоровительная минутка.	Составление своего режима	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

		Переутомление и утомление		дня	Уметь работать в парах и группах, участвовать в экскурсии; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. Уметь ориентироваться во время экскурсии Участвовать в экскурсии; соблюдать правила общения
22		Умники и умницы	Игра	Решение ситуативных задач.	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
23	Раздел V. Чтоб забыть про докторов (4 часа)	С. Преображенский «Огородники»	Кукольный театр	Выставка рисунков	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым. Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты; соблюдать правила общения
24		Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	Практическая работа.	Выставка рисунков	Осознавать цели и задачи работы. Аргументировано оценивать свою и чужих роль в совместной деятельности. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.
25		<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	Конкурс «Силачи», «Самая ловкая», «Самый меткий»	Эстафета	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах; уметь определять свою роль в общей работе
26		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Беседа	Составление памятки	Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи. Выстраивать логическую цепь рассуждений Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
27	Раздел VI. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)	Мир эмоций и чувств.	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Выставка рисунков «Мир эмоций»	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. Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять

					активность для решения коммуникативных и практических задач.
28		Вредные привычки	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Выпуск стенгазет и листовок	. Осознавать цели и задачи своей работы. Аргументировано оценивать свой и чужие проекты. Выделять и формулировать познавательные цели и задачи своей работы. Использовать ИКТ для решения поставленных задач. В ходе представления проекта учиться давать оценку его результатов. Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи. Выстраивать логическую цепь рассуждений. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи.
29		«Веснянка»	Просмотр кукольного спектакля «Сказка о рыбаке и рыбке»	Народные игры и гуляния.	Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания. Уметь работать с новыми понятиями. Уметь осмысленно читать и объяснять значение прочитанного, выбирать материал в зависимости от поставленной цели.
30		В мире интересного	Конференция	Выпуск стенгазет и листовок	Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания. Уметь работать с новыми понятиями. Уметь осмысленно читать и объяснять значение прочитанного, выбирать материал в зависимости от поставленной цели.
31	Раздел VII. Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)	Я и опасность.	Беседа	Ролевые игры	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах, участвовать в игре; уметь определять свою роль в совместной деятельности.
32		Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	Практическая работа творческого характера	Просмотр спектакля «Красивые грибы» А.Колобова	Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания. Уметь работать с новыми понятиями. Уметь отбирать материал в зависимости от поставленной цели.
33		Первая помощь при отравлении	Просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина»	Создание памятки о Первой помощи.	Извлекать новую информацию с помощью ИКТ. Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания. Уметь осмысленно читать и объяснять прочитанное, выбирать необходимый материал для работы в зависимости от поставленной цели. Уметь формулировать собственное мнение и свою позицию.
34		Наши успехи и достижения	Итоговый контроль знаний	диагностика	
ИТОГО		34 часа			

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
I <i>Введение «Вот мы и в школе».</i>			
1	Что мы знаем о ЗОЖ.	07.09	
2	По стране Здоровейке.	14.09	
3	В гостях у Мойдодыра.	21.09	
4	Я хозяин своего здоровья	28.09	
II. <i>Питание и здоровье</i>			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	05.10	
6	Культура питания. Этикет.	12.10	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	19.10	
8	«Что даёт нам море»	02.11	
9	Светофор здорового питания	09.11	
III. <i>Моё здоровье в моих руках</i>			
10	Сон и его значение для здоровья человека	16.11	
11	Закаливание в домашних условиях	23.11	
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	30.11	
13	Иммунитет	07.12	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	14.12	
15	Спорт в жизни ребёнка.	21.12	
16	Слагаемые здоровья	11.01	
IV. <i>Я в школе и дома</i>			
17	Я и мои одноклассники	18.01	
18	Почему устают глаза?	25.01	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	01.02	
20	Шалости и травмы	08.02	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	15.02	
22	Умники и умницы	22.02	

V. Чтоб забыть про докторов			
23	С. Преображенский «Огородники»	01.03	
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	15.03	
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	22.03	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	05.04	
VI. Я и моё ближайшее окружение			
27	Мир эмоций и чувств.	12.04	
28	Вредные привычки	19.04	
29	«Веснянка»	26.04	
30	В мире интересного	26.04	
VII«Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.	17.05	
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	17.05	
33	Первая помощь при отравлении	24.05	
34	Наши успехи и достижения	24.05	

