

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«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 4 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 (4 часа)	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Практическая работа творческого характера	Выпуск плакатов «Нет места табачному дыму»	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		Правила личной гигиены	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Чтение С.Михалков «Пятерня! Пятерня!»	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		Физическая активность и здоровье	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Разучивание народных игр «Городки», «Совушки»	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		Как познать себя	Беседа за круглым столом	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)	Питание необходимое условие для жизни человека	Занятие-практикум	Что такое диета	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		Здоровая пища для всей семьи	Занятие-практикум	Готовим обед из трёх блюд	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		Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Практическая работа	Кулинарные истории – изготовление книжки раскладушки.	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		Секреты здорового питания. Рацион питания	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Золотые правила питания	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		«Богатырская силушка»	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Мини-проект «Мой образ жизни»	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. Моё здоровье – в моих руках (7 часов)	Домашняя аптечка	Беседа .	Препараты первой медицинской помощи. С. Михалков «Для больного человека»	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. 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		«Мы за здоровый образ жизни»	Занятие-практикум	Выпуск стенгазеты	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		Марафон «Сколько	Практическая работа	Как оценить	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с

		стоит твоё здоровье»		своё здоровье.	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		«Береги зрение с молодую».	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Полезные продукты для укрепления зрения	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		Как избежать искривления позвоночника	беседа	Памятка: Как сохранить позвоночник.	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
15		Отдых для здоровья	Занятие-практикум	Составление правила отдыха	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
16		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	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)	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Беседа	Составление своего режима дня	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		«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»	Занятие-практикум	Составление правил поведения в классе	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
19		Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	Занятие-практикум	Добрые и злые поступки в сказках и наяву..	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 успеха 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		Что такое дружба? Как дружить в школе?	Практическая работа репродуктивного характера	П.Синявский «Ветерок с берёзки шепчет	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
21		Мода и школьные будни	Практическая работа. Оздоровительная минутка.	Чтение Э.Мошковская «Смотрите, в каком я платье...»	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
22		Делу время, потехе час.	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)	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир!»	Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир!»	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		День здоровья «За здоровый образ жизни»	Путешествие по станциям.	Путешествие по станциям.	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		Кукольный спектакль С.Преображенский «Огородники»	Просмотр спектакля.	Выставка рисунков	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	Конкурс «Разговор о правильном питании»	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	Размышление о жизненном опыте	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Выставка рисунков	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому

	окружение (4 часа)				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 и их профилактика	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Стенгазета «Скажем, нет вредным привычкам»	. 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		Школа и моё настроение	Просмотр кукольного спектакля «Сказка о рыбаке и рыбке»	Тренинг «Лепим своё настроение, лепим свои страхи»	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	диагностика	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	мини - проекта по каждому виду опасности.	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		Игра «Мой горизонт»	Практическая работа творческого характера	Игра «Мой горизонт»	Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания. Уметь работать с новыми понятиями. Уметь отбирать материал в зависимости от поставленной цели.
33		Гордо реет флаг здоровья	Просмотр кинофильма «Каникулы Петрова и Васечкина»	Составление книги здоровья.	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		Умеете ли вы вести здоровый образ жизни	Итоговый контроль знаний	диагностика	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.
ИТОГО	34 часа				

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
I <i>Введение «Вот мы и в школе».</i>			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	05.10	
2	Правила личной гигиены	05.10	
3	Физическая активность и здоровье	12.10	
4	Как познать себя	12.10	
II <i>Питание и здоровье</i>			
5	Питание необходимое условие для жизни человека	19.10	
6	Здоровая пища для всей семьи	19.10	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	02.11	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	02.11	
9	«Богатырская силушка»	09.11	
III <i>Моё здоровье в моих руках</i>			
10	Домашняя аптечка	16.11	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	23.11	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	30.11	
13	«Береги зрение с молодую».	07.12	
14	Как избежать искривления позвоночника	14.12	
15	Отдых для здоровья	21.12	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	11.01	
IV <i>Я в школе и дома</i>			
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	18.01	
18	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»	25.01	
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	01.02	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	08.02	
21	Мода и школьные будни	15.02	
22	Делу время , потехе час.	22.02	

V Чтоб забыть про докторов			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	01.03	
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»	15.03	
25	Кукольный спектакль С.Преображенский «Огородники»	22.03	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	05.04	
VI Я и моё ближайшее окружение			
27	Размышление о жизненном опыте	12.04	
28	Вредные привычки и их профилактика	19.04	
29	Школа и моё настроение	26.04	
30	В мире интересного.	26.04	
VII «Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.	17.05	
32	Игра «Мой горизонт»	17.05	
33	Гордо реет флаг здоровья	24.05	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	24.05	