

**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 1 класса)**

Программа рассчитана на 1 год  
количество часов в год -33, 1 раз в неделю  
учитель начальных классов

Валева Гульбаршин Алмагомбетовна

2020-2021 учебный год

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЗДОРОВЕЙКА"

### Личностные и метапредметные результаты

Результаты	Формируемые умения	Средства достижения результатов
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация занятий групповой работы</li> </ul>

### Метапредметные результаты

<b>Регулятивные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;</li> <li>• проговаривать последовательность действий в ходе занятия;</li> <li>• высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;</li> <li>• учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>• преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>• проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве</li> </ul>
<b>Познавательные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• делать предварительный отбор источников информации;</li> <li>• добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</li> <li>• перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;</li> <li>• преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета</li> </ul>
<b>Коммуникативные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;</li> <li>• слушать и понимать речь других (средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога);</li> <li>• совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;</li> <li>• учить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</li> <li>• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>• аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности</li> </ul>

**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	<b>Раздел I. Вот мы и в школе (4 часа)</b>	Дорога к доброму здоровью	Практическая работа творческого характера	Ромашка здоровья	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.
2		Здоровье в порядке – спасибо зарядке	Практическая работа	Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	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.	Беседа	Просмотр фильма «Мойдодыр»	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		«К нам приехал Мойдодыр»	Праздник	Чтение стихов о чистоте.	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	<b>Раздел II. Питание и здоровье (5 часов)</b>	Витаминная тарелка на каждый день	Практикум	Рисунки «Какие витамины мы знаем»	Формирование навыков взаимодействия в группе по алгоритму выполнения задачи при консультативной помощи учителя.
6		Культура питания. Приглашаем к чаю	Беседа «Церемония чаепития у разных	Чаепитие.	Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания.

			народов»		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		Ю. Тувим «Овощи»	Практическая работа творческого характера	Чтение стих Ю.Тувима «Овощи», разучивание песни «Овощи»	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		Как и чем мы питаемся	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Поделка из солёного теста	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		Красный, жёлтый, зелёный	Викторина «Угадай витамин»	Сочинить сказку «Витаминчики»	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
10	<b>Раздел III. Моё здоровье – в моих руках (7 часов)</b>	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	Беседа	Рассказ: «Мой режим дня»	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		Полезные и вредные продукты.	Беседа	Золотые правила питания.	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		Стихотворение «Ручеёк»	Практическая работа	Инсценирование	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		«Сезонные изменения и как их принимает человек»	Экскурсия		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
14		Как обезопасить свою жизнь	Просмотр фильма	Рассказ «Какие опасности подстерегают нас вокруг»	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
15		«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	День здоровья	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах, участвовать в играх; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. соблюдать правила общения
16		В здоровом теле здоровый дух	Практическая работа репродуктивного и творческого характера	Коллективный проект «В здоровом теле здоровый дух»	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	<b>Раздел IV. Я в школе и дома (6часов)</b>	Мой внешний вид -залог здоровья.	Беседа	Рассказ «Как внешний вид может влиять на здоровье»»	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		Зрение – это сила	Практическая работа репродуктивного характера	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		Осанка – это красиво	Практикум	Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	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		Весёлые переменки	Практическая работа	Правила поведения на перемене.	Формирование мотивации к индивидуальной деятельности. Уметь выполнять учебные действия, работать самостоятельно. Перерабатывать полученную информацию. Уметь проявлять активность для решения коммуникативных и практических задач.
21		Здоровье и домашние задания	Беседа	Составление памятки «Как правильно готовить уроки».	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		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	Игра	Подвижные игры на свежем воздухе	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах, участвовать в играх; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. соблюдать правила общения
23	<b>Раздел V. Чтоб забыть про докторов (4 часа)</b>	“Хочу остаться здоровым”.	Беседа	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

				температура...»	Уметь работать в парах и группах; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты; соблюдать правила общения
24		Вкусные и полезные вкусы	Практическая работа творческого характера	Составление загадок	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		«Как хорошо здоровым быть»	День здоровья	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	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		«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	Беседа	Дай совет другу.	Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи. Выстраивать логическую цепь рассуждений Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач
27	<b>Раздел VI. Я и моё ближайшее окружение (3 часа)</b>	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	Практическая работа творческого характера	Игра «Добрые слова», «Комплимент» Выставка рисунков «Моё настроение»	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 и полезные привычки	Беседа	Создание проекта «Избавиться от вредной привычки»	. 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		“Я б в спасатели пошел”	Практическая работа	Ролевая игра	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	<b>Раздел VII. Вот и стали мы на</b>	Опасности летом	Просмотр видеофильма		Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания.

	год взрослее (4 часа)				Уметь работать с новыми понятиями. Уметь осмысленно читать и объяснять значение прочитанного, выбирать материал в зависимости от поставленной цели.
31		Первая доврачебная помощь	Практическая работа	Оказание первой помощи при порезе, ушибе, вывихе, переломе	Формирование навыков готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Уметь работать в парах и группах, участвовать в совместной деятельности; уметь определять свою роль.
32		Вредные и полезные растения	Практическая работа творческого характера	Инсценирование сказки «Репка»	Формирование навыков индивидуального выполнения творческого задания. Уметь работать с новыми понятиями. Уметь отбирать материал в зависимости от поставленной цели.
33		Чему мы научились за год.	Итоговый контроль знаний	. диагностика	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.
ИТОГО					<b>33 часа</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>I. Введение «Вот мы и в школе».</b>				
1	Дорога к доброму здоровью	1	05.10	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	05.10	
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»	1	12.10	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	19.10.	
<b>II. Питание и здоровье</b>				
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	02.11	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	09.11	
7	Ю. Т увим«Овощи»	1	16.11	
8	Как и чем мы питаемся	1	16.11	
9	Красный, жёлтый, зелёный	1	23.11	

<b>III. Моё здоровье в моих руках</b>				
10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	23.11	
11	Полезные и вредные продукты.	1	30.11	
12	Стихотворение «Ручеёк»	1	30.11	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	07.12	
14	Как обезопасить свою жизнь	1	14.12	
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	21.12	
16	В здоровом теле здоровый дух	1	11.01	
<b>IV. Я в школе и дома</b>				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	18.01	
18	Зрение – это сила	1	25.01	
19	Осанка – это красиво	1	01.02	
20	Весёлые перемены	1	08.02	
21	Здоровье и домашние задания	1	15.02	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	22.02	
<b>V. Чтоб забыть про докторов</b>				
23	“Хочу остаться здоровым”.	1	01.03	
24	Вкусные и полезные вкусоности	1	15.03	
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	22.03	
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	05.04	
<b>VI. Я и моё ближайшее окружение</b>				
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1	12.04	
28	Вредные и полезные привычки	1	19.04	
29	“Я б в спасатели пошел”	1	26.04	
<b>VII. «Вот и стали мы на год взрослей»</b>				
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	17.05	
31	Первая доврачебная помощь	1	17.05	
32	Вредные и полезные растения.	1	24.05	
33	Чему мы научились за год.	1	24.05	

