

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Невонская средняя общеобразовательная школа №1»
имени Родькина Николая Дмитриевича

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Билиенков А.П.

24 апреля 2019 г



СОГЛАСОВАНО

Зам по УВР

Колоскова О.Е.

23 апреля 2019 г.

РАСМОТРЕНО

На заседании МО учителей

Начальных классов

22 апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Курса внеурочной деятельности

«Здоровячок»

Для обучающихся 1-4 класса

Разработали:

Цыдыпова Н.Г., высшая квалификационная категория,
Чернова А.А., 1 квалификационная категория,
Москвина А.В., высшая квалификационная категория.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению кружок «Здоровячок» для учащихся 1-4 классов разработана с учетом Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Невонская СОШ № 1».

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА 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 начальной 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.

Результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Личностные

- **определение и** высказывание под руководством учителя самых простых и общих для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- **умение** делать выбор, опираясь на общие для всех простые правила поведения в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества;
- **осознание** здорового образа жизни, необходимость спортивных занятий;
- навыки безопасного образа жизни;
- **умение** самостоятельной организации поиска информации;
- **освоение** основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, поддержание физического и психического здоровья.

Метапредметные УУД:

Регулятивные

- устойчивая **мотивация** к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- **умение** адекватно понимать причины успехов и неудач учащихся.

Коммуникативные

- **умение** работать в группе: слушать и слышать других, считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать свое, организовывать совместную работу на основе взаимопомощи и уважения;
- **умение** решать конфликтные ситуации;
- **умение** обмениваться информацией по темам.

Познавательные

- **умения и навыки** планирования учебной деятельности: ставить цель, определять задачи для ее достижения, выбирать оптимальные пути решения этих задач;
- **умения и навыки** организации учебной деятельности: организация рабочего места, режима работы;
- **умения и навыки** мыслительной деятельности: выделение главного, обобщение, построение ответа, речи, формулирование выводов.
- **умения и навыки** оценки и осмысливания результатов своих действий: организация само- и взаимоконтроля, рефлексивный анализ.

К концу 1 класса учащиеся должны уметь:

- Грамотно сформулировать

- режимные моменты
- правила хорошего тона
- как, когда и где пользоваться сотовым телефоном
- Научиться делать самомассаж лица
- Выучить и правильно выполнять динамические паузы на уроках и во внеурочное время
- Приобрести знания, умения и навыки, необходимые в формировании своего здоровья

К концу 2 класса учащиеся должны уметь:

- грамотно сформулировать:
 - правила закаливания
 - способы профилактики нарушений осанки
 - способы профилактики нарушений зрения
- организовать и качественно провести утреннюю гимнастику, точечный массаж лица, корригирующие упражнения на осанку, дыхание, релаксацию и закаливающие процедуры для учеников своего класса;
- организовать и провести со сверстниками 3-5 подвижных игр
- правильно выбрать продукты питания для составления меню на день

К концу 3 класса учащиеся должны уметь:

- организовать и качественно провести утреннюю гимнастику, точечный массаж лица, корригирующие упражнения на осанку, дыхание, релаксацию и закаливающие процедуры для учеников своего класса;
- грамотно сформулировать:
 - способы обеспечения психологической комфортности
 - способы коррекции нарушений осанки
 - способы коррекции нарушений зрения
 - способы недопущения возникновения «вредных привычек»
- организовать и провести со сверстниками 3-5 спортивных игр
- обоснованно выбрать продукты питания для составления меню на день (с учетом калорийности, энергетической ценности, аллергопереносимости)

К концу 4 класса учащиеся должны уметь:

- организовать и качественно провести утреннюю гимнастику, точечный массаж лица, корригирующие упражнения на осанку, дыхание, релаксацию и закаливающие процедуры для учеников своего класса;
- применять в жизненных ситуациях:
 - правила закаливания
 - способы обеспечения психологической комфортности
 - способы коррекции нарушений осанки
 - способы коррекции нарушений зрения
 - способы недопущения возникновения «вредных привычек» (или избавления от них)
- организовать и провести со сверстниками 5 спортивных игр
- обоснованно выбрать продукты питания для составления меню на неделю (с учетом калорийности, энергетической ценности)

Планируемые результаты на конец изучения курса

- повышение уровня знаний о своём организме, здоровье;
- устойчивость к стрессовым ситуациям;
- овладение основами культуры и здоровьесбережения;
- предупреждение непонимания основных понятий здорового образа жизни;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
- соблюдение безопасного образа жизни.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», 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.

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.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Форма организации внеурочной деятельности – кружковая работа.

Раздел учебного курса, количество часов по классам	Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности				
	1кл	2кл	3кл	4кл	
Раздел 1 «Введение. Вот мы и в школе»	4ч.	4ч.		6ч.	<u>Основные виды уч.деятельности</u> Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная <u>Форма организации учебных занятий:</u> Игры, беседы, решение ситуационных задач, спортивные мероприятия.
Раздел 2 «Питание и здоровье»	5ч.	4ч.		5ч.	<u>Основные виды уч.деятельности</u> Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная <u>Форма организации учебных занятий:</u> Игры, беседы, конкурсы рисунков, дни здоровья, викторины.
Раздел 3 «Мое здоровье в моих руках»	5	9		5	<u>Основные виды уч.деятельности</u> Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная <u>Форма организации учебных занятий:</u> Игры, беседы, экскурсии, конкурсы рисунков, круглый стол, викторина, театрализованное представление.
Раздел 4 «Я в школе и дома»	7	6		6	<u>Основные виды уч.деятельности</u> Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная <u>Форма организации учебных занятий:</u> Игры, беседы, просмотр в/фильмов, дни здоровья,
Раздел 5 «Чтоб забыть про докторов»	5	4		6	<u>Основные виды уч.деятельности</u> Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная <u>Форма организации учебных занятий:</u> Беседы, ситуационные задачи, анкетирование, марафоны, презентации.
Раздел 6 «Я и мое ближайшее окружение»	3	3		3	<u>Основные виды уч.деятельности</u> Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная <u>Форма организации учебных занятий:</u> Игры, беседы, выставка рисунков, викторина.
Раздел 7 «Вот и стали мы на год взрослей»	4	4		1	<u>Основные виды уч.деятельности</u> Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная <u>Форма организации учебных занятий:</u> Игры, беседы, круглый стол, выпуск газет, конференция.

Игры: «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»

Беседы: Полезные и вредные продукты, гигиена правильной осанки, «Доброречие», мой внешний вид – залог здоровья, как питались в стародавние времена и питание нашего времени, мода и школьные будни, как защититься от простуды и гриппа

Тесты и анкетирование: Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»

Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье», «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни», «Мои отношения к одноклассникам», «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

Круглые столы: «Как сохранять и укреплять свое здоровье», Мир моих увлечений».

Школьные конференции: В мире интересного

Просмотр тематических видеофильмов: «Как сохранить и укрепить зрение», «Быстрое развитие памяти», «Человек», «Мышление и мы», «Клещевой энцефалит», «Вредные и полезные растения».

Экскурсии: «Сезонные изменения и как их принимает человек», «Природа – источник здоровья», «У природы нет плохой погоды»

Дни здоровья, спортивные мероприятия: «Дальше, быстрее, выше», «Хочу остаться здоровым», «За здоровый образ жизни»

Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок: «В здоровом теле здоровый дух», «Моё настроение», «Вредные и полезные растения».

Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка», «Продукты для здоровья», «Мы за здоровый образ жизни», «Нет курению!», выпуск плакатов «Продукты для здоровья».

Решение ситуационных задач: Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека. Вредные привычки

Театрализованные представления, кукольный театр: Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк». Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». Спектакль С. Преображенский «Огородники». Спектакль «Спешите делать добро».

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю (33 часов)

№ п/п	Раздел/ тема занятия	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
1.	Дорога к доброму здоровью.	1
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	1
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	1
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
II	Питание и здоровье	5
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1
6.	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1
7.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).	1

8.	Как и чем мы питаемся.	1
9.	Красный, жёлтый, зелёный.	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	5
10.	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим.	1
11.	Полезные и вредные продукты.	1
12.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1
13.	Как обезопасить свою жизнь.	1
14.	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». Подвижные игры на свежем воздухе", "Спортивные эстафеты, веселые старты", "Лыжная прогулка".	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	7
15.	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
16.	Зрение – это сила.	1
17.	Осанка – это красиво.	1
18.	Весёлые перемены.	1
19.	Перемена с увлечением.	1
20.	Здоровье и домашние задания.	1
21.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	5
22.	“Хочу остаться здоровым”.	1
23.	Вкусные и полезные вкусоности.	1
24.	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть».	1
25.	Режим дня первоклассника.	
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	2
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3
27.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28.	Вредные и полезные привычки.	1
29.	“Я б в спасатели пошел”.	1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
30.	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1
31.	Первая доврачебная помощь.	1
32.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».	1
33.	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	33

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 классов

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часов)

Если занятие проводится в форме лекции - половина занятий даётся на лекцию, половина - практическим занятиям на улице.

№ п/п	Раздел/ тема занятия	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1
2.	По стране «Здоровейке».	1
3.	В гостях у Мойдодыра.	1
4.	Я хозяин своего здоровья.	1
II	Питание и здоровье	4
5.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6.	Культура питания. Этикет.	1
7.	«Что даёт нам море».	1
8.	Светофор здорового питания.	1
III	Мой здоровье в моих руках	9
9.	Сон и его значение для здоровья человека.	1
10.	Закаливание в домашних условиях.	1
11-12.	День здоровья «Будьте здоровы», "Подвижные игры на свежем воздухе" "Спортивные эстафеты, веселые старты", "Лыжная прогулка"	2
13.	Иммунитет.	1
14-15.	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	2
16-17.	Спорт в жизни ребёнка.	2
IV	Я в школе и дома	6
18.	Я и мои одноклассники.	1
19.	Почему устают глаза?	1
20.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
21.	Шалости и травмы.	1
22.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1
23.	Умники и умницы.	1
V	Чтоб забыть про докторов	4

24-25.	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	2
26.	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс», "Полезные советы".	1
27.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3
28.	Мир эмоций и чувств.	1
29.	Вредные привычки.	1
30.	В мире интересного.	1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
31.	Я и опасность.	1
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».	1
33.	Первая помощь при отравлении.	1
34.	Наши успехи и достижения.	1
	Итого:	34

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 класса(34 часов)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Раздел/ тема занятия	Количество часов
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
2.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
3.	Личная гигиена	1
4.	В гостях у Мойдодыра	1
5.	«Остров здоровья»	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	4
6.	Игра «Смак»	1
7.	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1
8.	Вредные микробы	1
9.	«Чудесный сундучок»	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	8
10.	Груд и здоровье	1
11.	Наш мозг и его волшебные действия	1
12.	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» "Подвижные игры на свежем воздухе" "Спортивные эстафеты веселые старты" "Лыжная прогулка"	2
13.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1

15.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
16.	«Моё здоровье в моих руках»	1
IV	Я в школе и дома	7
17.	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18.	«Доброречие»	1
19.	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1
20.	«Бесценный дар- зрение».	1
21.	Гигиена правильной осанки	1
22.	«Спасатели , вперёд!»	1
23.	Школа безопасности	1
V	Чтоб забыть про докторов	3
24.	Движение это жизнь	1
25.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
27.	Мир моих увлечений	1
28.	Вредные привычки и их профилактика	1
29.	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
30.	В мире интересного.	1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
31.	Я и опасность.	1
32.	Лесная аптека на службе человека	1
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
34.	Чему мы научились и чего достигли	1
	Итого:	34

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса(34 часов).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Раздел/ тема занятия	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	6
1-2.	«Здоровье и здоровый образ жизни».	2
3.	Правила личной гигиены.	1
4-5.	Физическая активность и здоровье .	2
6.	Как познать себя.	1
II	Питание и здоровье	5
7.	Питание необходимое условие для жизни человека.	1
8.	Здоровая пища для всей семьи.	1
9.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
10.	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
11.	«Богатырская силушка».	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
12.	Домашняя аптечка.	1
13.	«Мы за здоровый образ жизни».	1

14.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1
15.	«Береги зрение смолоду».	1
16.	Как избежать искривления позвоночника.	1
17.	Отдых для здоровья.	1
18.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6
19.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1
20.	«Класс не улица, ребята, и запомнить это надо!».	1
21.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	1
22.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
23.	Мода и школьные будни.	1
24.	Делу время, потехе час.	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	6
25.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься .	1
26-27.	День здоровья «За здоровый образ жизни». "Подвижные игры на свежем воздухе", "Спортивные эстафеты веселые старты", "Лыжная прогулка".	2
28.	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники».	1
29.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1
30.	Школа безопасности.	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3
31.	Вредные привычки и их профилактика.	1
32.	Школа и моё настроение.	1
33.	В мире интересного.	1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	1
34.	Я и опасность. Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1
	Итого:	34