


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большелугская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» На заседании МО Протокол № <u>1</u> от «<u>22</u>» <u>08</u> 2020 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР <u>Сух</u> Цыремпилова С.Б. «<u>22</u>» <u>август</u> 2020 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Манидарева И.С.</u> Приказ № <u>153</u> от «<u>22</u>» <u>08</u> 2020 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа** внеурочной деятельности  
по по спортивно-оздоровительному направлению

**«Здоровей-ка»**

**1 класс**

Разработана учителем начальных классов  
Банзаракцаевой Людмилой Бабасановной,  
первая квалификационная категория

Большой Луг  
2020 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»
4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Большелугская СОШ»
5. Базисного учебного плана МБОУ «Большелугская СОШ» на 2020-2021 учебный год

## I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основная образовательная программа 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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## II. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел (тема)	Форма организации	Виды деятельности
Вот мы и в школе	коллективная, индивидуальная	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Игра «Доскажи словечко». «К нам приехал Мойдодыр» праздник
Питание и здоровье	коллективная, индивидуальная групповая	Повторение правил доктора здоровья. Заучивание слов. Культура питания Практическая работа Игра «Наоборот». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья». Викторина «Красный, желтый, зеленый» Культура питания
Моё здоровье в моих руках	Индивидуальная коллективная,	Составление режима дня, выполнение физических упражнений для развития физических навыков; Разучивание стихотворения День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
Я в школе и дома	групповая коллективная,	Правила бережного отношения к зрению Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. Веселые перемены. Презентация «Как укрепить зрение. День здоровья «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим»
Чтоб забыть про докторов	коллективная, индивидуальная групповая	Разгадывание загадок. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Разыгрывание ситуации «Как сохранить и укрепить

		свое здоровье» круглый стол. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
Я и моё ближайшее окружение	коллективная парная групповая	Игра «Да - нет». Анализ ситуации. Это нужно запомнить! Практическая работа. Упражнение «Азбука волшебных слов». Конкурс рисунков «Моё настроение».Игра“Я б в спасатели пошел”
«Вот и стали мы на год взрослей»	парная групповая коллективная	Игра «Можно или нельзя». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Итоговый контроль «Вот и стали мы на год взрослей»

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов.	Дата	
			План	Факт.
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>8</b>		
1.1	Дорога к доброму здоровью	2		
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	2		
1.3	В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр»	2		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	2		
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>10</b>		
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	2		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	2		
2.3	Ю.Тувим «Овощи»	2		
2.4	Как и чем мы питаемся	2		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	2		
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>14</b>		
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	2		
3.2	Полезные и вредные продукты.	2		
3.3	Стихотворение «Ручеёк»	2		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	2		
3.5	Как обезопасить свою жизнь	2		
3.6	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	2		
3.7	В здоровом теле здоровый дух	2		
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>12</b>		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	2		
4.2	Зрение – это сила	2		
4.3	Осанка – это красиво	2		
4.4	Весёлые переменки	2		
4.5	Здоровье и домашние задания	2		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	2		

V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>8</b>		
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	2		
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	2		
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	2		
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»			
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>6</b>		
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	2		
6.2	Вредные и полезные привычки	2		
6.3	“Я б в спасатели пошел”	2		
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>8</b>		
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	2		
7.2	Первая доврачебная помощь	2		
7.3	Вредные и полезные растения.Инсценирование: Русская народная сказка «Репка»	2		
7.4	Чему мы научились за год.	2		
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>		