Управление образования Администрации Топкинского района муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 9»

Обсуждено Утверждено на заседании МО решением педсовета протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_ руководитель МО председатель педсовета

­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ С.А. Орлинская

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности ***«Здоровячок»***

направление ***спортивно-оздоровительное***

уровень, класс ***начальное общее, 1-4 класс***

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Составители ***Змиренков В.А.***

Кол-во часов 135

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» 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 «Здоровячек» - 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).

**2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| 1 класс | | | |
| 1 | ***Введение «Вот мы и в школе».***  Тема 1. Дорога к доброму здоровью  Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке  Тема 3. В гостях у Мойдодыра»  Тема 4 . Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | практические задания, упражнения, игровая; соревновательная. | индивидуальные групповые и коллективные (игровая деятельность). |
| 2 | ***Раздел 2. Питание и здоровье***  Тема 1.Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»  Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю  Тема 3. «Огород» - его сокровища  Тема 4. Как и чем мы питаемся  Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный |
| 3 | **Моё здоровье в моих руках**  Тема 1. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  Тема 3. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»  Тема 4. Как обезопасить свою жизнь  Тема 5. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»  Тема 6. В здоровом теле здоровый дух |
| 4 | **Я в школе и дома**  Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья .  Тема 2 .Зрение – это сила  Тема 3 .Осанка – это красиво  Тема 4 .Весёлые переменки  Тема 5. Здоровье и домашние задания  Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим |
| 5 | **Чтоб забыть про докторов**  Тема 1. Хочу остаться здоровым  Тема 2. Вкусные и полезные вкусности  Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»  Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» |
| 6 | **Я и моё ближайшее окружение**  Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»  Тема 2. Вредные и полезные привычки.  Тема 3. Я б в спасатели пошел |  |  |
| 7 | **«Вот и стали мы на год взрослей»** .  Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)  Тема 2. Первая доврачебная помощь  Тема 3. Вредные и полезные растения.  Тема 4. Чему мы научились за год. |
| **2 класс** | | | |
| 8 | **Введение «Вот мы и в школе»**  Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ  Тема 2 По стране Здоровячек  Тема 3 В гостях у Мойдодыра  Тема 4 Я хозяин своего здоровья | практические задания, упражнения, игровая; соревновательная. | индивидуальные групповые и коллективные (игровая деятельность). |
| 9 | **Питание и здоровье**  Тема 1 Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.  Тема 2. Культура питания. Этикет.  Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»  Тема 4. «Что даёт нам море»  Тема 5 Светофор здорового питания |
| 10 | **Моё здоровье в моих руках**  Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека  Тема 2. Закаливание в домашних условиях  Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»  Тема 4 Иммунитет  Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.  Тема 7 Слагаемые здоровья  **Я в школе и дома**  Тема 1 Я и мои одноклассники  Тема 2. Почему устают глаза?  Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз  Тема 4 Шалости и травмы  Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление  Тема 6 Умники и умницы |
| 11 | **Чтоб забыть про докторов**  Тема 1 Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)  Тема 2 День здоровья «Самый здоровый класс»  Тема 3 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности |
| 12 | **Я и моё ближайшее окружение**  Тема 1 Мир эмоций и чувств  Тема 2. Вредные привычки  Тема 3 В мире интересного. |
| 13 | **«Вот и стали мы на год взрослей»**  Тема 1 Я и опасность.  Тема 2. «Красивые грибы»  Тема 3 Первая помощь при отравлении  Тема 4 Наши успехи и достижения. |
| **3 класс** | | | |
| 14 | **Введение «Вот мы и в школе»**  Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»  Тема 2 Личная гигиена  Тема 3 В гостях у Мойдодыра  Тема 4 «Остров здоровья» | практические задания, упражнения, игровая; соревновательная. | индивидуальные групповые и коллективные (игровая деятельность). |
| 15 | **Питание и здоровье**  Тема 1 Игра «Смак»  Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья  Тема 3. Вредные микробы  Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить  Тема 5 «Чудесный сундучок» |
| 16 | **Моё здоровье в моих руках**  Тема 1 Труд и здоровье  Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия  Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым»  Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья  Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»  Тема 7«Моё здоровье в моих руках» |
| 17 | **Я в школе и дома**  Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья  Тема 2. «Доброречие»  Тема 3«Бесценный дар- зрение»  Тема 4 Гигиена правильной осанки  Тема 5 «Спасатели , вперёд!» |
| 18 | **Чтоб забыть про докторов**  Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»  Тема 2. Движение это жизнь  Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»  Тема 4«Разговор о правильном питании» |
| 19 | **Я и моё ближайшее окружение**  Тема 1 Мир моих увлечений  Тема 2. Вредные привычки и их профилактика  Тема 3 Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.  Тема 4 В мире интересного. |
| 20 | **«Вот и стали мы на год взрослей»**  Тема 1 Я и опасность.  Тема 2.Лесная аптека на службе человека  Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»  Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. |
| **4 класс** | | | |
| 21 | **Введение «Вот мы и в школе»**  Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни»  Тема 3. Правила личной гигиены  Тема 3 Физическая активность и здоровье  Тема 4 Как познать себя | практические задания, упражнения, игровая; соревновательная. | индивидуальные групповые и коллективные (игровая деятельность). |
| 22 | **Питание и здоровье**  Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека  Тема 2. Здоровая пища для всей семьи  Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания  Тема 5 «Богатырская силушка» |
| 23 | **Моё здоровье в моих руках**  Тема 1 Домашняя аптечка  Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»  Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»  Тема 4«Береги зрение с молоду».  Тема 5 Как избежать искривления позвоночника  Тема 6 Отдых для здоровья  Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье |
| 24 | **Я в школе и дома**  Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»  Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»  Тема 3 Кукольный спектакль «Спеши делать добро»  Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?  Тема 5 Мода и школьные будни  Тема 6 Делу время , потехе час. |
| 25 | **Чтоб забыть про докторов**  Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».  Тема 3 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности |
| 26 | **Я и моё ближайшее окружение**  Тема 1 Размышление о жизненном опыте  Тема 2.Вредные привычки и их профилактика  Тема 3 Школа и моё настроение  Тема 4 В мире интересного. |
| 27 | **«Вот и стали мы на год взрослей»**  Тема 1 Я и опасность.  Тема 2. Игра «Мой горизонт»  Тема 3 Гордо реет флаг здоровья  Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  1-2 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Тема** | **Кол-во часов** | | |
| **1** | **2** | |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе» | 3 | | 4 |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | | 5 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 6 | | 6 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 5 | | 5 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | | 4 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | | 4 |

3-4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Тема** | **Кол-во часов** | |
| **3** | **4** |
| 1 | Введение «Вот мы и в школе» | 4 | 4 |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | 5 |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | 7 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | 6 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | 4 |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 4 |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 4 |