

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Пискалы  
муниципального района Ставропольский Самарской области  
(ГБОУ СОШ с. Пискалы)

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
начальных классов.

Руководитель МО  
ГЕЧ Е.А. Гасанова

Протокол от 28.08.2019 № 1

СОГЛАСОВАНО.  
Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе

Горева Н.Б. Горева

29.08.2019

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор ГБОУ СОШ с. Пискалы

Гаврилова О.В. Гаврилова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

(спортивно - оздоровительное направление развития личности)

1- 4 классы

Учителя - разработчики:  
Никушина Е.М., Гасанова Е.А.,  
Багдасарян А.А., Кутыркина С.В.,  
Александрова Е.И.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления развития личности «Здоровейка» составлена на основе основной общеобразовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ с. Пискалы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»**

### **Личностные результаты**

1. Умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2. Умение 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.

### **Метапредметные результаты**

#### **1. Регулятивные УУД:**

1. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на уроке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **2. Познавательные УУД:**

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. 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).
5. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **3. Коммуникативные УУД:**

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение «Вот мы и в школе»**

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

### **Питание и здоровье**

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.

### **Моё здоровье в моих руках**

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, здоровый образ жизни, нравственные представления и убеждения.

### **Я в школе и дома**

Социально одобряемые нормы и правила поведения, поведение обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам.

### **Чтоб забыть про докторов**

Здоровый образ жизни, выбор "быть здоровым", дни здоровья

### **Я и моё ближайшее окружение**

Значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, позитивного отношения к самому себе, саморазвитие, самовоспитание.

### **«Вот и стали мы на год взрослей»**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### **Формы организации занятий и виды деятельности:**

#### **Виды внеурочной деятельности:**

- игровая деятельность;
- познавательная;
- досугово-развлекательная;
- спортивно-оздоровительная.

#### **Формы внеурочной деятельности:**

- День здоровья;
- беседа;
- спортивные игры, физминутки, зарядка;
- изучение основ сценического мастерства;
- экскурсия;
- спортивные соревнования;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- сюжетно-ролевая игра, образно-ролевая игра, игра с правилами;
- проектная деятельность;
- групповые и индивидуальные занятия.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	33	14	19	

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	круглый стол
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	16	18	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина

III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	16	18	

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	16	18	