

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Набережночелнинская школа №67 для детей с ограниченными возможностями здоровья»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по курсу «Будем здоровы»

на уровень начального общего образования

Направление развития личности: спортивно- оздоровительное

Срок реализации 1 год

Набережные Челны ,2022 год

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<p>1.Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;</p> <p>2.Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе</p> <p>3.Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей</p>	<p><i>Коммуникативные учебные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)</li> <li>2.Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем</li> <li>3.Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту</li> <li>4.Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</li> <li>5.Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.</li> <li>6. Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации</li> </ol> <p><i>Регулятивные учебные действия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Входить и выходить из учебного помещения со звонком;</li> <li>2.Ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);</li> <li>3.Пользоваться учебной мебелью;</li> <li>4.Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);</li> <li>5.Работать с учебными принадлежностями (спортивный инвентарём) и организовывать своё рабочее место;</li> <li>6.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</li> <li>7.Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</li> <li>8.Соотносить свои действия и их результаты с заданными</li> </ol>

образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

9.Передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения

*Познавательные учебные действия:*

1.Делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

2.Наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях)

3.Выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

*Содержание курса внеурочной деятельности*

Раздел, темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
<b>Что такое здоровье</b>	<p>Что такое здоровый образ жизни?                      Факторы, укрепляющие здоровье.                      Формирование у учеников основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения, умения учиться, заботясь о своем здоровье.                      "Мы и наше здоровье"                      Секреты здоровья.                      «Природа – источник здоровья»                      Путешествие в страну "Здоровье"</p>	<p>Беседа.                      Просмотр презентации.                      Работа с пословицами.                      Отгадывание загадок.                      Отгадывание анаграмм (Молю - мыло).                      Игра «Я делаю так».                      Работа с пословицами.                      Беседа.                      Игра “Угадай-ка”.                      «Конкурс загадок о животных и растениях»                      Разучивание стихов.                      Отгадывание загадок.                      Задание «Продолжи рассказ»</p>	<p>Слушание объяснений учителя.                      Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Просмотр познавательных фильмов и презентаций.                      Оздоровительная минутка.                      Размышление над вопросами.                      Рисование коллективного рисунка о природе. Размышление над вопросами.                      Слушание объяснений учителя.                      Слушание и анализ выступлений своих товарищей.</p>
<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Части тела человека. Органы и их роль в организме человека Основные части скелета и их назначение. Первая помощь при переломах. Способы формирования правильной осанки.</p>	<p>Беседа.                      Работа над пословицами.                      Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».                      Беседа.                      Чтение рассказа «Молодой старичок».                      Игра «Светофор здоровья».                      Дерево ЖЕЛАНИЙ.                      Просмотр тематического видеофильма.                      Практическое занятие «Держи осанку».                      Разучивание игр.                      Просмотр видеофильма.                      Рассказ-беседа.</p>	<p>Размышление над вопросами.                      Психологический настрой «Всё в твоих руках».                      Закончи пословицу:                      В здоровом теле... (здоровый дух)                      Богатство - на месяц, здоровье ... (на всю жизнь)                      Береги платье снову, а ... (здоровье смолоду).                      Здоровье дороже ... (денег)                      Моё здоровье ... (в моих руках).                      Размышление над вопросами.                      Оздоровительная минутка.                      Анализ ситуации.                      У каждого уч-ся два картонных круга – зелёный и красный. Красный свет</p>

	<p>«Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!»  «Как стать здоровым и сильным?»  Осанка – это красиво.  Игры для формирования правильной осанки.  «Бесценный дар - зрение»  Снимаем утомление глаз. Курить - здоровью вредить.  Посеешь привычку - пожнёшь характер.</p>	<p>Развивающий мультимедиа для детей о строении глаза.  Игра «Запрещается - разрешается».  Гимнастика для глаз.  Отгадывание загадок.  Игра «Угадай друга». Гимнастика для глаз.  Игра «Найди отличия».  Сказка-рассказ «Курильщик – Миша».  Задание: «Закончи пословицу».  Практическое задание «Раскрась курильщика».  Просмотр видеofilmа о вреде курения.  Прослушивание стихотворения.  Работа с пословицей  «Посеешь привычку - пожнёшь характер»</p>	<p>светофора – сигнал опасности.  Зелёный – путь открыт.  Читать лёжа...  Перед сном много есть...  Правильно питаться...  Чистить зубы два раза в день...  Проветривать комнату...  Закалять организм...  Грустить...  Совершать добрые поступки...  Делать зарядку...  Смотреть телевизор с близкого расстояния...  Зарисовка дерево Желаний.  Размышление над вопросами.  Оздоровительная минутка.  Работа по таблице.  Правила для поддержания правильной осанки. Упражнение для осанки «Гора».  Размышление над вопросами.  Формирование стереотипа правильной осанки.  Выполнение упражнений:  -«Встань, как я!»; «Солдатики и куклы»; «Гуляющие черепахи»  Размышление над вопросами.  Слушание объяснений учителя.  Слушание и анализ выступлений своих товарищей.  Выполнение практического задания парами по карточкам.  Размышление над вопросами.  Практическое задание «Раскрась курильщика».  Размышление над вопросами.  Прослушивание стихотворения.  Тротуар ему не нужен,</p>
--	---	---	---

			<p>Расстегнувши воротник, По канавам и по лужам Он шагает напрямик. Он портфель нести не хочет, По земле его волочит. Сполз ремень на правый бок, Из штанины вырван клочок. Мне, признаться, не понятно – Что он делал? Где он был? Как на лбу возникли пятна Фиолетовых чернил? Почему на брюках глина? Почему фуражка блином, И расстегнут воротник? Кто он, этот ученик?</p>
<b>Питание и здоровье</b>	<p>Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Элементарные знания об основных витаминах в продуктах питания, о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах. Для чего нужно мыть фрукты, овощи, как правильно употреблять в пищу продукты питания. Как нужно относиться к своему здоровью. Научиться этикету за столом. Правильное питание - залог физического психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Режим питания. Правила поведения за столом. Здоровая пища для всей семьи. Здоровье – овощи, ягоды, фрукты</p>	<p>Беседа «Для чего человеку нужна еда?». Игра «Меню для школьника». Обучающие мультики о правильном питании «Смешарики». Беседа. Обучающие мультики о микробах «Фиксики». Стихотворение «Микробы». Игра «Десять правил» (закончи фразу) Беседа «Здоровое питание – основа процветания». Практическая работа с рисунками. Просмотр мультлика «Фикси - Как правильно питаться» Игра «Полезные продукты». Работа в группах. Отгадывание загадок. Игра «Овощи и фрукты». Практическая работа</p>	<p>Размышление над вопросами. Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Выполнение практического задания по карточкам. Игра «Десять правил» (закончи фразу):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ангиной болеет тот, Кто воду холодную... (пьет).</li> <li>2. Все цветы роса умыла, А тебя умое... (мыло).</li> <li>3. У того болит живот, Кто из крана воду... (пьет).</li> <li>4. Опасно собаку дразнить, Может она... (укусить).</li> <li>5. Опасно камнями бросаться, Можно без глаза... (остаться).</li> <li>6. Бегал Валентин по лужам, А теперь малыш... (простужен).</li> <li>7. Говорят нам не напрасно, Что в грозу гулять... (опасно).</li> <li>8. Опасно на реке нырять</li> </ol>

			<p>Каждый должен это... (знать).  9. Не боится моря Слава,  Он давно умеет... (плавать).  10. Фрукты моем мы все, чтобы  Победить водой... (микробы).  Размышление над вопросами.  Слушание объяснений учителя.  Слушание и анализ выступлений  своих товарищей. Повторение правил  поведения за столом. Разучивание  пословиц и поговорок. Игра «Кто  больше знает?» Размышление над  вопросами. Зарисовка полезных  продуктов. Работа в группах  Составляем меню для Лидии.  Составляем меню для Кирилла.  Исправляем ошибки в правилах  питания. Выбираем полезные и  вредные продукты. Размышление над  вопросами. Слушание объяснений  учителя. Слушание и анализ  выступлений своих товарищей.  Выполнение заданий по карточкам  (раскраски)</p>
<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<p>Развитие познавательных процессов.  Вредные привычки, настроение в  школе и дома. Формирование  позитивного отношения к самому  себе, потребности в саморазвитии,  стимулирование к  самовоспитанию. Объяснить детям,  что настроение людей зависит от  человеческого общения в жизни,  вызвать желание делать приятное  окружающим людям. Мир моих  увлечений.</p>	<p>Беседа.  Игры на развитие мышления и речи  «А ну-ка отгадай».  Практическая работа.  Демонстрация тематической  презентации.  Притча о добре и зле.  Упражнение-тренинг «Надуй  воздушный шарик злостью»,  «Хорошо – плохо»  Эмоциональная игра «Интервью».  Чтение рассказа «Васька грустит».  Беседа. Игра «На что похоже  настроение?». Задание «Подарок</p>	<p>Размышление над вопросами.  Слушание объяснений учителя.  Слушание и анализ выступлений  своих товарищей.  Благодаря увлечениям, лучше узнать  друг друга, а тем, кто ничем не  увлечён, найти себя.  Зарисовка доброго и злого человека.  Выполнения задания «Подарок другу»  Размышление над вопросами.  Слушание объяснений учителя.  Слушание и анализ выступлений  своих товарищей.  Разучивание игр «Тренируем</p>

	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Настроение и желание заниматься. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка	другу». Разучивание игр. Практическое занятие	эмоции», «Продолжи фразу».
<b>Я в школе и дома</b>	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении. Гигиена одежды, внешний вид, правила хорошего тона. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Элементарные эмоции в раннем детстве. Чувства человека: любовь, радость, грусть, страх. Выражение чувств: мимика, слово, слезы, смех. Индивидуальные способы проявления эмоций и выражения чувств. Мир эмоций и чувств. Игра «Контраст». Мой внешний вид - залог здоровья. «Мое настроение в школе и дома». Человек ответственен за свои поступки. Когда мои друзья со мной... Весёлые переменки	Игра «Секрет на ушко». Игра «Контраст». Упражнение «Давайте познакомимся» Беседа. Просмотр мультфильма «Чистота - залог здоровья». Стихотворение « Девочка чумазая». Игра « Одень куклу» и работа по карточкам Чтение стихотворения. Упражнение «Азбука волшебных слов».  Беседа Рассказ Л. Пантелеева «Честное слово» Игра « Горячий стул ». Работа над пословицей «Нет друга – так ищи, а нашёл – береги». Разучивание песни «Когда мои друзья со мной...» Игра «Да-да-да» или «нет-нет-нет». Ситуационная игра с элементами театрализации «Заяц и Ежик на качелях» Просмотр мультфильма «Переменка». Практическое задание.	Размышление над вопросами. Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Выражение чувств и эмоций посредством мимики и жестов. Определение эмоций Задание для девочек. Оденьте свою куклу так, чтобы она пошла: -в театр; -в школу; -поиграть с подружками на улице; -на день рождения к подружке; - могла помочь маме на кухне. Задание для мальчиков: выполните задание на карточках. выберите из предложенных видов одежды ту, которая подходит для предложенного места. Пример карточки: « Школа»- спортивный костюм, брюки, летнее открытое платье, юбка, рубашка, школьная форма, грязная футболка. Слушание объяснений учителя. Слушание и анализ выступлений своих товарищей. Чтение стихотворения. Когда нет настроения, Не хочется гулять. Возьму я в руки книжку Веселую читать. Забавный Буратино, Капризный Арлекино С красавицей Мальвиной.

			<p>Заставят хохотать!</p> <p>Размышление над вопросами: Не ошибается тот, кто ничего не делает.</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Слушание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Разучивание песенки.</p> <p>Обсуждение вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кого можно назвать настоящим другом.</li> <li>- Каких друзей можно назвать верными.</li> </ul> <p>Обсуждение ситуационной игры: Представьте двух друзей, Ежика, Зайчика, каждый из которых хочет качаться на качелях. Как помочь им не посориться?</p> <p>Размышление над вопросами.</p> <p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Слушание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Выполнение практического задания по карточкам.</p>
<b>Спорт любить – здоровым быть</b>	<p>Физические занятия и спорт, и их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера, для бодрости и хорошего настроения. Диагностика - самооценка собственной физической формы: “Физкультура и здоровье”</p> <p>Применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега,</p>	<p>Беседа о правилах поведения во время игр.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Разучивание игр</p> <p>Беседа о правилах поведения во время игр.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Разучивание игр</p> <p>Беседа о правилах поведения во время игр.</p> <p>Практическое занятие.</p> <p>Разучивание игр</p> <p>Беседа о правилах поведения во</p>	<p>Слушание объяснений учителя.</p> <p>Слушание и анализ выступлений своих товарищей.</p> <p>Разучивание игр »Съедобное - несъедобное», «Не ошибись»</p> <p>Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Попрыгунчики-воробушки».</p> <p>Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Игра «пустое место»</p> <p>Разучивание игр с мячом «Школа мяча»,</p> <p>«Мяч – соседу», «Гонка мячей по</p>

	<p>овладение методиками составления различных физкультурных минуток. Подвижные игры. Народные игры. Игры с прыжками. Игра с элементами ОРУ. Игры на воздухе. «Быстро мяч передавай - свою ловкость развивай. Игры – эстафеты. Веселые старты «Дальше, быстрее, выше»</p>	<p>время игр. Практическое занятие. Беседа о правилах поведения во время игр. Практическое занятие.</p>	<p>кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол» Разучивание игр-эстафет «Большая круговая эстафета», «Круговые салки», «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда»,  1. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки.  2. Ведение баскетбольного мяча «Змейкой».  3. Эстафета « Спина к спине»  4. Эстафета « Весёлое кольцо».  5. Мяч в кольцо  6. Бег с тремя мячами.  7. Гонка мячей под ногами  8. Прыжки в мешках.</p>
--	--	---	--

### *Тематическое планирование*

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1.	<b>Что такое здоровье?</b> 1.1"Мы и наше здоровье» 1.2.Секреты здоровья. 1.3. «Природа – источник здоровья» 1.4. Путешествие в страну "Здоровье"	4ч
2.	<b>Моё здоровье в моих руках</b> 2.1«Быть здоровым хорошо – нездоровым плохо!» 2.2.«Как стать здоровым и сильным?» 2.3.Осанка – это красиво. Игры для формирования правильной осанки. 2.4.«Бесценный дар - зрение». Снимаем утомление глаз 2.5.Курить - здоровью вредить 2.6.Посеешь привычку - пожнёшь характер	8ч
3.	<b>Питание и здоровье</b> 3.1.Правильное питание - залог физического и психологического здоровья 3.2. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить 3.3.Режим питания. Правила поведения за столом 3.4.Здоровая пища для всей семьи. Здоровье – овощи, ягоды, фрукты	6 ч
4.	<b>Я и моё ближайшее окружение</b> 4.1. Мир моих увлечений. 4.2.Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. 4.3.Настроение и желание заниматься 4.4.Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	4 ч
5.	<b>Я в школе и дома</b> 5.1. Мир эмоций и чувств. Мой внешний вид - залог здоровья 5.2.«Мое настроение в школе и дома» 5.3.Человек ответственен за свои поступки. 5.4.Когда мои друзья со мной... Весёлые переменки	6ч
6.	<b>Спорт любить – здоровым быть</b> 6.1. Подвижные игры. 6.2.Народные игры. 6.3.Игра с прыжками. Игра с элементами ОРУ. Игры на воздухе. «Быстро мяч передавай -	6 ч

	свою ловкость развивай». Игры – эстафеты.	
--	---	--