

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бурметьевская средняя общеобразовательная школа
Пурлатского муниципального района Республики Татарстан»

«Рассмотрено»
на заседании МО классных
руководителей протокол № 1
от «28» 08 20 23 г.
Мухут М.И.Мухутдинова

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР:
Л.Я.Курамшина
от «29» 08 20 23 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления

«Здоровый образ жизни»

Возраст обучающихся 7-8 лет

Составитель: Э.И. Даутова
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» 08 20 23 г.

2023-2024 учебный год

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочей тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочую тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: обобщать, 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 проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- сравнивать между собой предметы, явления;

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.
- 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 занятий).

Личностными результатами 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

| № | Название раздела | Содержание курса | Формы организации занятий | Виды деятельности |
|-----------|--|---|--|---|
| 1 | Друзи с водой. <i>Советы доктора Воды</i> <i>Друзья Вода и мыло.</i> | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Повторение правил доктора Воды. Беседа. Игровая ситуация | Беседа Игра | Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. |
| 2 | Забота о глазах. <i>Глаза – главные помощники человека</i> | Гимнастика для глаз. Правила бережного отношения к зрению. | Тематическая беседа с элементами игры и опытов | Игра «Полезно – вредно». Беседа об органах зрения. |
| 3. | Уход за ушами. <i>Чтобы уши слышали.</i> | Орган слуха-ухо. Учимся беречь уши. Как устроено ухо? | Тематическая беседа с элементами опытов и наблюдений | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. |
| 4. | Уход за зубами. <i>Почему болят зубы.</i> <i>Чтобы зубы были здоровыми.</i> | Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Зачем нужны зубы? Знакомство с доктором Здоровая Пища. Зачем человеку зубная щётка? | Игра Игра | Игра «Угадай-ка!» Анализ ситуации. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Стих. С. Михалкова «Как у нашей Любы...». Беседа. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Практическая работа. |

| | | | | |
|-----------|---|---|--|---|
| | <i>Как сохранить улыбку красивой?</i> | Встреча с доктором Здоровые Зубы. Что означает слово «здоровье»? Какие бывают зубы. | Соревнование | Разучивание стихотворения. Тест. Тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. |
| 5. | Уход за руками и ногами. <i>«Рабочие инструменты» человека.</i> | Как беречь руки и ноги. Уход за ногтями. | Тематическая беседа с элементами игры. | Загадки, пословицы, поговорки о пользе рук и ног. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?». Подвижные игры на воздухе. |
| 6. | Забота о коже. <i>Зачем человеку кожа.</i> <i>Надёжная защита организма.</i> <i>Если кожа повреждена.</i> | Встреча с доктором Здоровая Кожа. Правила ухода за кожей. Повторение пройденного материала. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Как помочь коже? | Практикум Практикум с элементами опытов Игра с элементами практикума | Игра «Угадай-ка». Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» |
| 7 | Как следует питаться? <i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i> | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. | Тематическая беседа-экскурсия. | Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Подвижные игры |

| | | | | |
|------------|---|---|--|---|
| | <i>Здоровая пища для всей семьи.</i> | Советы доктора Здоровая Пища. Золотые правила питания. | Игра с элементами опытов | на воздухе. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». |
| 8. | Как сделать сон полезным? <i>Сон – лучшее лекарство</i> | Повторение правил здоровья. Кто как спит? Анализ ситуации. | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». |
| 9. | Настроение в школе <i>Как настроение?</i> | Встреча с доктором Любовь. Что помогает сохранять хорошее настроение? | Тематическая беседа с элементами практикума и анкетирования | Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест. Подвижные игры на воздухе. Анкета «в школе» |
| 10. | Настроение после школы. <i>Я пришёл из школы.</i> | Почему бывает разное настроение? Как начинать день? Почему настроение меняется? | Тематическая беседа с элементами, драматизации, анкетирования. | Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Подвижные игры на воздухе. |
| 11 | Поведение в школе. <i>Я – ученик.</i> | Беседа о правилах поведения в школе. | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации | Оздоровительная минутка. «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М. Кунина «Федя |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| | | | | на перемене», «В гардеробе», «В столовой». |
| 12 | Вредные привычки | Что нужно делать, чтобы быть здоровым и красивым? Какой вред наносят вредные привычки? | Тематическая беседа с элементами игры | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. Подвижные игры на воздухе. |
| 13 | Мышцы,кости и суставы. <i>Скелет – наша опора.</i> <i>Осанка – стройная спина!</i> | Что такое скелет и для чего он нужен? Мышцы-главные силачи. Для чего они нужны? Встреча с доктором Стройная Осанка. Правила для поддержания правильной осанки | Игра Тематическая беседа с элементами практикума. | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Это интересно! Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам». Работа по таблице. Подвижные игры на воздухе. |
| 14. | Как закаляться.Обтирание и обливание. <i>Если хочешь быть здоров.</i> | Правила закаливания. Какие бывают микробы? Почему люди болеют? | Беседа. Объяснение учителя. Конкурс рисунков. | Сказка о микробах. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...». Подвижные игры на воздухе. |

| | | | | |
|-----|--|--|---|--|
| | | | | |
| 15 | И снова о гигиене. <i>Наша гигиена. Чистота и здоровье.</i> | Повторение правил личной гигиены. | Тематическая беседа с элементами практикума. Занятие-игра. | Анализ «Вредных советов» Г.Остера и «Очень правдивой истории» Л.Яхнина Викторина «Чистота и здоровье» |
| 16 | О пользе витаминов. <i>Что я знаю про витамины.</i> | Значение витаминов для организма. | Игра | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин» |
| 17 | Как правильно вести себя на воде. <i>Правила безопасности на воде.</i> | Знакомство с правилами поведения на воде. | Практикум | Рассказ учителя. Работа по таблицам «Учись плавать». Как научиться плавать(советы)Имитация движений пловца. Подвижные игры «Море волнуется», «Совушка» |
| 18 | Наша безопасность. <i>Очень подозрительный тип.</i> | Знакомство с правилами личной безопасности | Тематическая беседа с элементами игры и анализом ситуации | Практикум «Один дома» «Встреча на улице» |
| 19. | Народные игры <i>Игра «Городки»</i> | Правила игры «Городок» | Игра | Рассказ о народных подвижных играх. <i>Практические занятия</i> Разучивание игры «Городки» |
| 20 | Подвижные игры. <i>Игра «Салки» «Ланта»</i> | Правила игры. | Игра | Атрибуты к подвижным играм |
| 21 | Доктора природы. | Встреча с докторами здоровья. Повторение правил здоровья. Анализ ситуаций. | Обобщение | Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...». Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Памятка Здоровячков. Работа с пословицами. Подвижные игры на воздухе. |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Наименование тем | Количество часов | Аудит. | Внеаудит. |
|---|---|------------------|------------|------------|
| | Раздел №1 Что красит человека? | 7 ч. | 3ч. | 4ч. |
| 1 | <i>Советы доктора Воды</i> | 1 | 1 | |
| 2 | <i>Друзья Вода и мыло.</i> | 1 | | 1 |
| 3 | <i>Глаза – главные помощники человека</i> | 1 | 1 | |
| 4 | <i>Чтобы уши слышали.</i> | 1 | 1 | |
| 5 | <i>Почему болят зубы.</i> | 1 | | 1 |
| 6 | <i>Чтобы зубы были здоровыми.</i> | 1 | | 1 |
| 7 | <i>Как сохранить улыбку красивой?</i> | 1 | | 1 |
| | Раздел №2 О руках, ногах и коже... | 4 ч | 2ч. | 2ч. |
| 8 | <i>«Рабочие инструменты» человека.</i> | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----|---|-------------|------------|------------|
| 9 | <i>Зачем человеку кожа</i> | 1 | 1 | |
| 10 | <i>Надёжная защита организма.</i> | 1 | | 1 |
| 11 | <i>Если кожа повреждена.</i> | 1 | | 1 |
| | Раздел №3 Что полезно, что вредно для организма? | 15ч. | 6ч. | 9ч. |
| 12 | <i>Питание – необходимое условие для жизни человека.</i> | 1 | | 1 |
| 13 | <i>Здоровая пища для всей семьи.</i> | 1 | | 1 |
| 14 | <i>Сон – лучшее лекарство</i> | 1 | 1 | |
| 15 | <i>Как настроение?</i> | 1 | | 1 |
| 16 | <i>Я пришёл из школы.</i> | 1 | | 1 |
| 17 | <i>Я – ученик.</i> | 1 | 1 | |
| 18 | <i>Я – ученик.</i> | 1 | | 1 |
| 19 | <i>Вредные привычки.</i> | 1 | 1 | |
| 20 | <i>Вредные привычки.</i> | 1 | | 1 |
| 21 | <i>Скелет – наша опора</i> | 1 | 1 | |
| 22 | <i>Осанка – стройная спина!</i> | 1 | | 1 |

| | | | | |
|----|---|------------|------------|------------|
| 23 | <i>Если хочешь быть здоров.</i> | 1 | 1 | |
| 24 | <i>Наша гигиена.</i> | 1 | | 1 |
| 25 | <i>Чистота и здоровье</i> | 1 | | 1 |
| 26 | <i>Что я знаю про витамины.</i> | 1 | 1 | |
| | <i>Раздел №4.</i> <i>Правила безопасности.</i> | 3ч. | 2ч. | 1ч |
| 27 | <i>Правила безопасности на воде.</i> | 1 | 1 | |
| 28 | <i>Правила безопасности на воде.</i> | 1 | | 1 |
| 29 | <i>Очень подозрительный тип</i> | 1 | 1 | |
| | <i>Раздел №5</i> <i>Подвижные игры.</i> | 5ч. | 1ч. | 4ч. |
| 30 | <i>Игра «Городки»</i> | 1 | | 1 |
| 31 | <i>Игра «Салки»</i> | 1 | | 1 |
| 32 | <i>«Лепта»</i> | 1 | | 1 |
| 33 | <i>Доктора природы.</i> | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34 | <i>Итоговое занятие</i> | 1 | 0,5 | 0,5 |
| | Всего | 34 | 14 | 20 |