

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Рыжковская средняя школа»

Кардымовского района Смоленской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Акимова Е.М.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Здоровейка»
1 класс**

Составитель: Васькова Л.Н.
учитель начальных классов.

д. Титково
2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1 класса в рамках спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программой начального общего образования школы.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения Основной образовательной программы начального общего образования.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного тестового задания

Цель:

Сформировать установки на ведение здорового образа жизни, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- ознакомить с необходимыми знаниями по здоровому образу жизни;
- сформировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Место внеурочной деятельности в учебном плане:

Программа «Здоровейка» разработана на 1 год занятий с детьми младшего школьного возраста (1 класс) и рассчитана на 33 часа 1 час в неделю.

Промежуточная аттестация проводится в виде тестовой работы.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Метапредметными результатами являются:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- Уметь 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 и следовать им.

Прогнозируемые результаты:

Внеурочная деятельность ориентирована на достижение воспитательных результатов трёх уровней.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, познавательные путешествия, просмотр электронных программ, веселые физминутки, коммуникативные упражнения, экскурсии.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, игровые упражнения, практикум, коммуникативные упражнения.

Третий уровень результатов – приобретение опыта самостоятельного общественного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: игры - соревнования, сюжетно - ролевые игры, тренинги.

Структура курса

	Наименование разделов	Всего	Количество часов	
			Теория	Практика
	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	6	1	5
	Игры с мячом.	6	1	5
	Игра с прыжками (скакалки).	3	1	2
	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	-	3
	Народные игры	6	1	5
	Зимние забавы.	4	1	3
	Эстафеты.	5	1	4
	ИТОГО:	33	6	27

Содержание курса:

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Тема 2. Культура питания.

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.

Тема 4. Как и чем мы питаемся.

Тема 5. Красный, желтый, зелёный. Викторина.

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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Полезные и вредные продукты.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

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. Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

Тема 1. Хочу остаться здоровым.

Тема 2. Вкусные и полезные вкусоности.

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть».

Тема 4. Как сохранять и укреплять свое здоровье.

(Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".)

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Игра «Я б в спасатели пошел».

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома, формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма).

Тема 2. Первая доврачебная помощь.

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
I.	Введение «Вот мы и в школе»	4		
1	Дорога к доброму здоровью.	1	06.09	Устный опрос; Работа на

				уроке;
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	13.09	Устный опрос; Работа на уроке;
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».	1	20.09	Устный опрос; Работа на уроке;
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	27.09	Практическая работа;
II.	Питание и здоровье	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1	04.10	Устный опрос; Работа на уроке;
6	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	11.10	Практическая работа;
7	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.	1	18.10	Устный опрос; Работа на уроке;
8	Как и чем мы питаемся.	1	25.10	Практическая работа;
9	Красный, жёлтый, зелёный. Викторина.	1	08.11	Практическая работа;
III.	Моё здоровье в моих руках	7		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	15.11	Устный опрос; Работа на уроке;
11	Полезные и вредные продукты.	1	22.11	Устный опрос;

				Работа на уроке;
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	1	29.11	Практическая работа;
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	06.12	Практическая работа;
14	Как обезопасить свою жизнь.	1	13.12	Практическая работа;
15	День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».	1	20.12	Устный опрос; Работа на уроке;
16	В здоровом теле - здоровый дух.	1	27.12	Устный опрос; Работа на уроке;
IV.	Я в школе и дома	6		
17	Мой внешний вид - залог здоровья.	1	10.01	Устный опрос; Работа на уроке;
18	Зрение - это сила.	1	17.01	Устный опрос; Работа на уроке;
19	Осанка - это красиво.	1	24.01	Устный опрос; Работа на уроке;
20	Весёлые перемены.	1	31.01	Устный опрос; Работа на

				уроке;
21	Здоровье и домашние задания.	1	07.02	Устный опрос; Работа на уроке;
22	Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».	1	14.02	Практическая работа;
V.	Чтоб забыть про докторов	4		
23	Хочу остаться здоровым.	1	28.02	Устный опрос; Работа на уроке;
24	Вкусные и полезные вкусности.	1	06.03	Устный опрос; Работа на уроке;
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1	13.03	Устный опрос; Работа на уроке;
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1	20.03	Устный опрос; Работа на уроке;
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1	03.04	Устный опрос; Работа на уроке;
28	Вредные и полезные привычки.	1	10.04	Практическая работа;
29	Игра «Я б в спасатели пошел».	1	17.04	Практическая работа;
VII.	«Вот и стали мы на год	4		

	взрослей»			
30	Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка». Промежуточная аттестация	1	24.04	Устный опрос; Зачёт
31	Первая доврачебная помощь.	1	08.05	Устный опрос; Работа на уроке;
32	Вредные и полезные растения.	1	15.05	Работа на уроке;
33	Опасности летом (просмотр видеофильма).	1	22.05	Практическая работа;
	Итого	33		

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998 г.
2. Керман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989 г.
3. «Яидуна
урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружиться со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Г.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития гуманитарного образования «Визит», 1999 г