

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ОКУНЁВО»
(МАОУ СОШ с. ОКУНЁВО)
ФИЛИАЛ УКТУЗСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО

Заведующий филиалом

 В.И. Солодовников

31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 МАОУ СОШ с. Окунёво

Н.П. Кукушкина

31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
(спортивно-оздоровительное направление)
«ЗДОРОВЕЙКА»

Класс - 1 класс

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов по учебному плану:

всего - 33 часа в год; 1 час в неделю

Рабочую программу составила:

учитель начальных классов

Артемова Маргарита Владимировна

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

В результате усвоения программы учащиеся 1 класса должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся 1 класса должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх частей: - «Первые шаги к здоровью» (1-й класс). Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Программа состоит из разделов:

1. Вот мы и в школе. Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
2. Питание и здоровье. Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
3. Моё здоровье в моих руках. Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
4. Я в школе и дома. Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
5. Чтоб забыть про докторов. Знакомство с видами и правилами закаливания организма.
6. Я и моё ближайшее окружение. Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
7. Вот и стали мы на год взрослей. Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

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

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Вводное занятие. Что такое здоровье. Ромашка здоровья.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Как зарядка влияет на состояние организма. Для чего нужна утренняя гимнастика. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.

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

Гигиена: для чего она нужна. Что мы знаем о гигиене. Просмотр фильма «Мойдодыр», «Ох и Ах», Просмотра мультфильма «Королева-зубная щётка»

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

Что мы знаем о здоровье. Викторина.

Раздел 2. 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.

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Что такое витамины. Для чего нужны витамины. В каких продуктах содержатся витамины А, С. Рисунки «Какие витамины мы знаем»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю. Церемония чаепития у разных народов. Чаепитие.

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).

Как правильно питаться. Просмотр кукольного спектакля.

Тема 4. Как и чем мы питаемся. Питание – необходимое условие для жизни человека. Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты – полезные и вредные для здоровья человека. Сочини сказку «Витаминчики»

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный. Разноцветные столы: зелёный, жёлтый, красный. Вредные и полезные продукты. Викторина «Угадай витамин»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.

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

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Режим дня. Когда и что надо есть, чтобы быть здоровым. Просмотр спектакля.

Тема 2. Полезные и вредные продукты. Продукты – полезные и вредные для здоровья человека. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 3. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Просмотр спектакля. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» Что такое сезонные изменения в природе. Одежда человека и соответствие её временам года.

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь. Что такое безопасность. Какие опасности подстерегают нас вокруг. Что такое техника безопасности. Какие простудные заболевания мы знаем.

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. Виды закаливания. Игра - соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». Викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома.

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

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья. Мой внешний вид дома и в школе. Как внешний вид влияет на наше здоровье. Игра – соревнование «Одень друга».

Тема 2 Зрение – это сила. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 3 Осанка – это красиво. Что такое осанка. Как сохранить осанку красивой. На что влияет не- правильная осанка Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 4 Весёлые перемены. Для чего нужны перемены. Как правильно себя вести. 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».

Тема 5 Здоровье и домашние задания. Режим дня. Как вы готовите домашние задания. Рубрика «Как надо готовить домашнее задание: твоё мнение».

Тема 6 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!». Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». Текущий контроль знаний.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.

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

Тема 1 Хочу остаться здоровым. Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 2. Вкусные и полезные вкусоности. Какие вкусоности полезные и вредные для здоровья. Сколько и чего надо есть. Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть». Как мы делаем зарядку. Отгадывание загадок. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Размышление о здоровье. Сочиним сказку. Текущий контроль знаний - круглый стол

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного

отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. Compliment». Научись владеть собой. Игра «Добрые слова»

Тема 2. Вредные и полезные привычки. Какие привычки полезные, какие вредные. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 3. Я б в спасатели пошел» Оказание первой помощи. Ролевые игры. Текущий контроль знаний - ролевая игра

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма) Где можно встретить опасности

Тема 2. Первая доврачебная помощь. Травмы. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, вывихе, переломе Практическая работа

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». Полезные продукты питания и в чём их заслуга.

Тема 4. Чему мы научились за год. Диагностика. Итоговый контроль знаний - диагностика.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Здоровейка»**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
I. Введение «Вот мы и в школе».			
1	Дорога к доброму здоровью	07.10.2020	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	14.10.2020	
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»	21.10.2020	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	28.10.2020	
II. Питание и здоровье			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	04.11.2020	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	11.11.2020	
7	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	18.11.2020	
8	Как и чем мы питаемся	25.11.2020	
9	Красный, жёлтый, зелёный	02.12.2020	
III. Моё здоровье в моих руках			
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	09.12.2020	
11	Полезные и вредные продукты.	16.12.2020	
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	23.12.2020	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	06.01.2021	
14	Как обезопасить свою жизнь	13.01.2021	
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	20.01.2020	
16	В здоровом теле здоровый дух	27.01.2020	
IV. Я в школе и дома			
17	Мой внешний вид – залог здоровья	03.02.2021	
18	Зрение – это сила	10.02.2021	
19	Осанка – это красиво	17.02.2021	
20	Весёлые переменки	24.02.2021	
21	Здоровье и домашние задания	03.03.2021	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	10.03.2021	
V. Чтоб забыть про докторов			
23	“Хочу остаться здоровым”.	17.03.2021	
24	Вкусные и полезные вкусоности	24.03.2021	
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	31.03.2021	
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	07.04.2021	
VI. Я и моё ближайшее окружение			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка	14.04.2021	

	рисунков «Моё настроение»		
28	Вредные и полезные привычки	21.04.2021	
29	“Я б в спасатели пошел”	28.04.2021	
VII. « <i>Вот и стали мы на год взрослей</i> »			
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	05.05.2021	
31	Первая доврачебная помощь	12.05.2021	
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	19.04.2021	
33	Чему мы научились за год.	26.05.2021	