

**Управление образования администрации Беловского района Курской области  
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кривицко-Будская основная общеобразовательная школа»  
Беловского района Курской области**

Рассмотрена и принята  
На заседании педагогического совета  
Протокол №\_1 от 29 августа 2023г

Утверждаю  
Приказ № 102 от 29 августа 2023г  
по Кривицко-Будской ООШ  
Директор школы: \_\_\_\_\_/Евтеев Е.И/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровей-ка»**  
**Спортивно-оздоровительное направление**  
**1 класс**  
**2023-2024 уч.год**

**Разработал:**  
**учитель начальных классов**  
**первая квалификационная категория**  
**Андросова Л.В.**

**с. Кривицкие Буды**

**2023г**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей-ка» для 1 класса разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, изменениями в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.11 № 03-296 « Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС НОО», Положением о внеурочной деятельности Кривицко-Будская ООШ, учебным планом внеурочной деятельности Кривицко –Будская основная общеобразовательная школа.

Рабочая программа рассчитана на **33 часа**.

**( 33 учебные недели- 1 час в неделю)**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- **Формирование:**
  - представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
  - навыков конструктивного общения;
  - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- **Обучение:**
  - осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
  - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
  - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
  - упражнениям сохранения зрения.
- **Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**
- **Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.
- **Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
- **Регулятивные УУД:**
- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- **2. Познавательные УУД:**
- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **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 задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.
- **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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- 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 уроков).
- **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**
- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- **уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	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	

### Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

#### 1 класс

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	1			
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	1			
3	Русская народная игра «Горелки».	1			
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	1			
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1			
6	Русская народная игра «Зарница»	1			
7	Игры на развитие восприятия.	1			
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	1			
9	Игры на развитие памяти.	1			
10	Игры на развитие воображения.	1			

11	Игры на развитие мышления и речи.	1			
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1			
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1			
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1			
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	1			
16	Весёлые старты с мячом.				
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	1			
18	Весёлые старты со скакалкой	1			
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1			
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1			
21	Игра «Белки, волки, лисы».	1			
22	Игра «Совушка».	1			
23	Игра «Удочка»	1			
24	Игра «Перемена мест»	1			
25	Игра «Салки с мячом».	1			
26	Игра «Прыгай через ров»	1			
27	«Перестрелка» игра	1			
28	«Перестрелка»-подвижная игра	1			
29	«Вот и стали мы на год взрослей» «Перестрелка»-подвижная игра	1			
30	Спортивный праздник.	1			
31	«Мяч поднимай -мышцы укрепляй!»	1			
32	«Быстро мяч передавай - свою ловкость развивай!»	1			

33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	1			
----	--	---	--	--	--