Комитет администрации по образованию муниципального округа

г. Славгород Алтайского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Лицей №17"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании УМО начальных классов  Протокол №1  от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании научно-методического совета  Протокол №1  от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО    Приказом №262  от «30» августа 2024 г. |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

начального общего образования

«Здоровячок»

для учащихся 1 класса

Сроки реализации: 2024-2025гг

Составители:

Горзий Галина Сергеевна,

Калинина Елена Ивановна,

учителя начальных классов

высшей квалификационной категории

Славгород

2024г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1 классов.

**Цель программы:** Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

- Создание условий для:

- обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;

- формирования здорового жизненного стиля и реализации индивидуальных способностей каждого ученика;  
- осознанного  выбора модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье

**Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс - 33 часа в год

**Содержание тем курса внеурочной деятельности**

      Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 7 разделов:

**Вот мы и в школе**

личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма

**Питание и здоровье**

основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

**Моё здоровье в моих руках**

влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

**Я в школе и дома**

социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

**Чтоб забыть про докторов**

закаливание организма;

**Я и моё ближайшее окружение**

развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

**Вот и стали мы на год взрослей**

первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы, которые возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

***личностные результаты*** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

***метапредметные результаты*** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок»  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 «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. 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).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Календарно-тематическое планирование**   
(Курс внеурочной деятельности. Здоровячок. 1 класс.1 час в неделю, 33 часа в год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы/темы** | **Кол-во час.** | **Дата планируемая** | **Дата фактическая** |
| **I** | ***Введение. Вот мы и в школе*** | **4** |  |  |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 |  |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра  Киночас К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 |  |  |
| 4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  |  |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **5** |  |  |
| 5 | Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 |  |  |
| 6 | Культура питания  Приглашаем к чаю | 1 |  |  |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи» читаем и инсценируем | 1 |  |  |
| 8 | Как и чем мы питаемся | 1 |  |  |
| 9 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  |  |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **5** |  |  |
| 10 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | 1 |  |  |
| 11 | Полезные и вредные продукты | 1 |  |  |
| 12 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  |
| 13 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |  |
| 14 | День здоровья  «Подвижные игры на свежем воздухе» | 1 |  |  |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **7** |  |  |
| 15 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 |  |  |
| 16 | Зрение – это сила | 1 |  |  |
| 17 | Осанка – это красиво | 1 |  |  |
| 18 | Весёлые переменки | 1 |  |  |
| 19 | Перемена с увлечением | 1 |  |  |
| 20 | Здоровье и домашние задания | 1 |  |  |
| 21 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 1 |  |  |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов*** | **5** |  |  |
| 22 | Хочу остаться здоровым | 1 |  |  |
| 23 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  |
| 24 | День здоровья  Весёлые эстафеты | 1 |  |  |
| 25-26 | Как сохранять и укреплять свое здоровье | 2 |  |  |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** |  |  |
| 27 | Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 |  |  |
| 28 | Вредные и полезные привычки | 1 |  |  |
| 29 | Я б в спасатели пошел | 1 |  |  |
| **VII** | ***Вот и стали мы на год взрослей*** | **4** |  |  |
| 30 | Опасности летом (просмотр видеофильма) | 1 |  |  |
| 31 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |  |
| 32 | Вредные и полезные растения. Киночас. Русская народная сказка «Репка» | 1 |  |  |
| 33 | Чему мы научились за год. | 1 |  |  |
|  | **Итого:** | **33** |  |  |

**Методическая литература**

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.  
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)  
3. Н.И. Дереклеева "Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья" М. "ВАКО", 2005г.  
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.  
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.  
6. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.  
7. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/subject/lesson  
 http://www.bibliofond.ru/download\_

http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
 http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры

***Учебные пособия:***

натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

измерительные приборы: весы, часы и их модели

Лист внесения изменений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения в связи**  **С изменениями** | **Тема** | **Основание для внесения изменений** (причина,  номер и дата приказа) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Контроль выполнения программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объекты контроля** |  | | |
| **Запланировано занятий** | | **Запланировано тем** | |
| 1 четверть |  | 1 четверть |  |
| 2 четверть |  | 2 четверть |  |
| 3 четверть |  | 3 четверть |  |
| 4 четверть |  | 4 четверть |  |
| год |  | год |  |
| **Проведено занятий** | | **Выдано тем** | |
| 1 четверть |  | 1 четверть |  |
| 2 четверть |  | 2 четверть |  |
| 3 четверть |  | 3 четверть |  |
| 4 четверть |  | 4 четверть |  |
| год |  | год |  |
| \***Причина невыполнения** |  |  |  |