

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Драченинская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:
Зам директора по УВР
_____ И.Л.Туманова
«__» _____ 2023

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ
«Драченинская ООШ»
_____ Е.В.Конюкова
Приказ № ____ от «__» _____ 2023

Приложение к основной образовательной программе основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Спортивно-оздоровительное направление

«Здоровей-ка»

1- 4 классы

Составитель: В.Н. Серебряк

Драченино, 2023г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

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.

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):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), 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.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя 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; находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей.

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся

научатся:

- 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;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- 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.

получат возможность изучить:

- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру, формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере **здорового образа жизни** (осознание обучающимися ценности целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе

экологических и транспортных, готовности активно им противостоять; овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни; формирование устойчивого отрицательного отношения к аддиктивным проявлениям различного рода – наркозависимость, алкоголизм, игромания, табакокурение, интернет-зависимость и др., как факторам ограничивающим свободу личности);

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из четырёх частей и семи разделов:

- **«Первые шаги к здоровью»:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- **«Если хочешь быть здоров»:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- **«По дорожкам здоровья»:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- **«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

Разделы программы:

- **«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.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		1кл	2кл	3кл	4кл
1	Введение «Вот мы и в школе».	7	4	4	4
2	Питание и здоровье.	-	5	5	5
3	Моё здоровье в моих руках.	9	7	7	7
4	Я в школе и дома.	-	6	6	6
5	Чтоб забыть про докторов.	13	4	4	4
6	Я и моё ближайшее окружение.	-	4	4	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей».	4	4	4	4
	Итого:	33	34	34	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
Народные игры			
1. «Вот мы и в школе». 7 ч			
1	Русская народная игра «У медведя во бору»		
2	Русская народная игра «Филин и пташка».		
3	Русская народная игра «Горелки».		
4	Русская народная игра «Кот и мыш».		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».		
6	Русская народная игра «Зарница»		
Игры на развитие психических процессов.			
7	Игры на развитие восприятия.		
3. «Моё здоровье в моих руках.» 9 ч			
8	Упражнения и игры на внимание		
9	Игры на развитие памяти.		
10	Игры на развитие воображения.		
11	Игры на развитие мышления и речи.		
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.		
Подвижные игры			
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».		
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»		
15	Игра с мячом «Охотники и утки».		
16	Весёлые старты с мячом.		
5. «Чтоб забыть про докторов.» 13 ч			
17	Игра «Волк во рву»		
18	Весёлые старты со скакалкой		
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»		
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».		
21	Игра «Белки, волки, лисы».		
22	Игра «Совушка».		
23	Игра «Удочка»		
24	Игра «Перемена мест»		
25	Игра «Салки с мячом».		
26	Игра «Прыгай через ров»		
Спортивные игры			
27	Перестрелка		
28	Перестрелка		
29	Перестрелка		
7. «Вот и стали мы на год взрослей.» 4 ч			
30	Спортивный праздник.		
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй».		

32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай».		
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу».		

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1. Введение «Вот мы и в школе». 4 ч			
1	Что мы знаем о ЗОЖ.		
2	По стране Здоровейке.		
3	В гостях у Мойдодыра.		
4	Я хозяин своего здоровья.		
2. Питание и здоровье 5 ч			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		
6	Культура питания. Этикет.		
7	«Я выбираю кашу».		
8	«Что даёт нам море».		
9	Светофор здорового питания.		
3. Моё здоровье в моих руках 7 ч			
10	Сон и его значение для здоровья человека.		
11	Закаливание в домашних условиях.		
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы».		
13	Иммунитет.		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
15	Спорт в жизни ребёнка.		
16	Слагаемые здоровья.		
4. Я в школе и дома. 6 ч			
17	Я и мои одноклассники.		
18	Почему устают глаза?		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз.		
20	Шалости и травмы.		
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.		
22	Умники и умницы.		
5. Чтоб забыть про докторов. 4 ч			
23	«Зелёная аптека».		
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).		
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс».		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.		
6. Я и моё ближайшее окружение. 4 ч			
27	Мир эмоций и чувств.		
28	Вредные привычки.		
28	«Веснянка».		
30	В мире интересного.		
7. «Вот и стали мы на год взрослей.» 4 ч			
31	Я и опасность.		
32	Чем и как можно отравиться.		
33	Первая помощь при отравлении.		

34	Наши успехи и достижения.		
----	---------------------------	--	--

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1. Введение «Вот мы и в школе» 4ч			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»		
2	Личная гигиена.		
3	В гостях у Мойдодыра.		
4	«Остров здоровья».		
2. Питание и здоровье 5 ч			
5	Игра «Смак».		
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.		
7	Вредные микробы.		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить.		
9	«Чудесный сундучок».		
3. Моё здоровье в моих руках 7 ч			
10	Труд и здоровье.		
11	Наш мозг и его волшебные действия.		
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым».		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».		
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья».		
16	«Моё здоровье в моих руках».		
4. Я в школе и дома 6 ч			
17	Мой внешний вид – залог здоровья.		
18	«Доброречие».		
19	«Капризка».		
20	«Бесценный дар - зрение».		
21	Гигиена правильной осанки.		
22	«Спасатели, вперёд!»		
5. Чтоб забыть про докторов 4 ч			
23	Если хочешь быть здоров – закаляйся!		
24	Движение - это жизнь.		
25	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше».		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.		
6. Я и моё ближайшее окружение 4 ч			
27	Мир моих увлечений.		
28	Вредные привычки и их профилактика.		
29	Добро лучше чем зло, зависть, жадность.		
30	В мире интересного.		
7. «Вот и стали мы на год взрослей.» 4 ч			
31	Я и опасность.		

32	Лесная аптека на службе человека.		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».		
34	Чему мы научились и чего достигли.		
Итого:		34	

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1. Введение «Вот мы и в школе». 4 ч			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».		
2	Правила личной гигиены.		
3	Физическая активность и здоровье.		
4	Как познать себя.		
2. Питание и здоровье 5 ч			
5	Питание необходимое условие для жизни человека.		
6	Здоровая пища для всей семьи.		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.		
9	«Богатырская силушка»		
3. Моё здоровье в моих руках 7 ч			
10	Домашняя аптечка.		
11	«Мы за здоровый образ жизни».		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».		
13	«Береги зрение с молодости».		
14	Как избежать искривления позвоночника.		
15	Отдых для здоровья.		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.		
4. Я в школе и дома 6 ч			
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».		
18	«Класс не улица ребят. И запомнить это надо!»		
19	«Спешите делать добро».		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?		
21	Мода и школьные будни.		
22	Делу время, потехе час.		
5. Чтоб забыть про докторов 4 ч			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.		
24	День здоровья «За здоровый образ жизни».		
25	Что надо знать о болезнях.		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.		
6. Я и моё ближайшее окружение 4 ч			
27	Размышление о жизненном опыте.		
28	Вредные привычки и их профилактика.		
29	Школа и моё настроение.		
30	В мире интересного.		
7. «Вот и стали мы на год взрослей.» 4 ч			
31	Я и опасность.		
32	Игра «Мой горизонт».		

33	Гордо реет флаг здоровья.		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».		
Итого:			34

