

Торъя предметьяс пыдісянь велөдан 40 №-а шөр школа»Воркута
карса муниципальной велөдан учреждение («ТППВ 40 №-а ШШ» Воркута к. МВУ)
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты
169906, г. Воркута, ул. Ленина, д.34А
тел./факс (82151) 3 25 89; E – mail: school40_kler@mail.ru

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО классных руководителей

Протокол № 1 от «__» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «СОШ № 40 с УИОП»

г. Воркуты

_____ М.Б. Герт
«__» сентября 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Здоровячок»

уровень начального общего образования

7-8 лет

срок реализации программы – 1 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего
образования, с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего
образования

Составитель
Олейник Екатерина Григорьевна,
учитель физической культуры

г. Воркута
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочного курса «Здоровячок» составлена **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

На основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МОУ «СОШ №40 с УИОП»;

С учетом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования.

Направленность программы

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями.

Цель: Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана для обучающихся 1 класса на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Количество часов в год – 33 .

Формы проведения занятий

Организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», школьных спортивных соревнований, проведение бесед по охране здоровья, практические занятия с элементами игр и игровых элементов, дидактических и раздаточных материалов, применение на уроках игровых моментов, физкультминуток.

Интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия: самостоятельное составление кроссвордов, проведение игр, викторин, конкурсов, инсценировка по мотивам литературных произведений, загадок, использование метода проектов, поиск необходимой информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в сети Интернет.

Структура занятия:

В каждом занятии прослеживаются три части: теоретическая; игровая; практическая.

Основные методы и технологии: игровая технология развивающее обучение; технология обучения в сотрудничестве; коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Для оценивания осознанности каждым учащимся особенностей развития его собственного процесса обучения наиболее целесообразно использовать метод, основанный на **вопросах для самоанализа**. Этот метод рекомендуется использовать в ситуациях, требующих от учащихся строгого самоконтроля и саморегуляции своей учебной деятельности на разных этапах формирования ключевых предметных умений и понятий курса, а также своего поведения, строящегося на сознательном и целенаправленном применении изученного в реальных жизненных ситуациях.

Вопросы для самоанализа могут быть следующими:

Выполнение этой работы мне понравилось (не понравилось), потому что _____

Наиболее трудным мне показалось _____

Я думаю, это потому, что _____

Самым интересным было _____

Если бы я еще раз выполнял эту работу, то я бы сделал следующее _____

Я бы хотел узнать _____

Все – или наиболее значимые – результаты оценивания должны фиксироваться учителем письменно и храниться в определенной системе, т. е. входить в портфолио ребенка.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни, приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.	Формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, к другим людям.	Приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия: приобретение школьником опыта актуализации оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятие на себя ответственности за других.

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.

2.1. 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.

2.2. 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 занятии.
- 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).

2.3. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- 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;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровячок» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, турниры и соревнования, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)		
<p>Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, особенности организма и забота о своем здоровье.</p>	<p>Практические занятия. Работа в группах. Игра «Друзья Вода и Мыло». Инсценировка отрывка из сказки «Мойдодыр» К.Чуковского. Праздник чистоты.</p>	<p>Игровая, познавательная, творческая.</p>
Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)		
<p>Питание – необходимое условие для жизни человека. 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. Здоровая пища для всей семьи.</p>	<p>Практические занятия, работа в группах, парах; викторина, беседа по содержанию текста, конкурс рисунков.</p>	<p>Творческая, игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение.</p>
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)		

<p>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.</p>	<p>Практические занятия, работа в группах, парах; викторина, беседа по сюжетным картинкам экскурсия, постановка «живых картин»</p>	<p>Творческая, игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение</p>
<p>Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)</p>		
<p>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.</p>	<p>Практические занятия, работа в группах, парах; круглый стол, интеллектуальная игра, беседа дискуссия, проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза»,</p>	<p>Творческая, игровая, познавательная, экспериментальная, проблемно-ценностное общение.</p>
<p>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)</p>		
<p>Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым». Расширение знаний о причинах болезни. Представление о признаках болезни и приёмов оказания первой помощи больному.</p>	<p>Практические занятия, работа по составлению правил «Как помочь больному?» интеллектуальная игра, беседа по содержанию стихотворений «Вредные советы» Г.Остера, «Очень правдивая история» Л.Яхнина, дискуссия, анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп».</p>	<p>Творческая, игровая, познавательная.</p>
<p>Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)</p>		
<p>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.</p>	<p>Практические занятия, работа в группах, парах; круглый стол, интеллектуальная игра, беседа по содержанию текста,</p>	<p>Творческая, игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение</p>

	дискуссия, инсценировка	
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5ч.)		
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. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	Практические занятия, работа в группах, парах; круглый стол, ролевая игра, беседа	Творческая, игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение

Тематический план занятий

1 класс

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов на тему	
		Теоретические занятия	Практические занятия
Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)		1	3
1	Дорога к доброму здоровью	1	
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		1
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль		1
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»		1
Питание и здоровье (5 ч.)		3	2
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю		1
7	Ю. Тувим «Овощи» Кукольный театр.		1
8	Как и чем мы питаемся	1	
9	Красный, жёлтый, зелёный	1	
Моё здоровье в моих руках (7 ч.)		2	5
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	
11	Полезные и вредные продукты.	1	
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»		1

13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»		1
14	Как обезопасить свою жизнь		1
15	День здоровья. Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим.		1
16	В здоровом теле здоровый дух. Зарядка.		1
Я в школе и дома (6 ч.)		3	3
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	
18	Зрение – это сила	1	
19	Осанка – это красиво		1
20	Весёлые переменки		1
21	Здоровье и домашние задания	1	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим.		1
Чтоб забыть про докторов (4 ч.)		1	3
23	Хочу остаться здоровым.	1	
24	Вкусные и полезные вкусности		1
25	День здоровья. Как хорошо здоровым быть.		1
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье		1
Я и моё ближайшее окружение (3 ч.)		1	2
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»		1
28	Вредные и полезные привычки		1
29	Я б в спасатели пошел	1	
Вот и стали мы на год взрослей (4 ч.)		2	2
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
31	Первая доврачебная помощь		1
32	Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка»		1
33	Чему мы научились за год.	1	
ИТОГО		13	20

