

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Управление образования Администрации Одинцовского г.о. Московской области

МБОУ Кубинская СОШ №2 им. Героя Советского Союза Безбородова В.П. Одинцовского городского округа

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2 им. Героя
Советского Союза Безбородова В.П.
Данилова О.В.
от «31» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
Л.И. Мартынова
Мартынова Л.И.
«30» августа 2023 г.

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.
Руководитель ШМО
Я.А. Косинова
Косинова Я.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности курса спортивно-оздоровительного направления

«ЗДОРОВЕЙКА»

1 класс

на 2023-2024 учебный год

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 1 А,Б,В,Г

Количество часов в год согласно учебному плану: 33

Количество часов в неделю: 1

ФГОС НОО

Учитель: *Аргунова Д. А., Гетьманская Д. В., Мартынова Ю. В., Самотоева А. Н.*

Квалификационная категория: *первая*

Программа составлена на основе: авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко

Планета здоровья.

г. Кубинка

2023 год

Пояснительная записка

Программа курса «Здоровейка» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (базовый уровень), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы и документов, являющихся исходным материалом для составления программы.

Нормативно-правовые основания разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности

Методические рекомендации разработаны в соответствии с

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования (от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09.2011 г. № 2357, 18.12.2012 г. № 1060, 29.12.2014 г. № 1643, 31.12.2015 г. № 1576) (далее ФГОС НОО);
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- основная образовательная программа НОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2023-2024 учебный год;
- учебный план начального общего образования, реализующий ФГОС НОО, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2023-2024 учебный год.

Цель данного курса: формирование и развитие навыков здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- 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;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование 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;
- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучение упражнениям сохранения зрения.

Общая характеристика курса

Программа «Здоровейка» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Данная программа строится на принципах:

- **научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- **доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- **системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
- **обеспечение мотивации**; быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Описание места курса в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» реализуется с 1 по 2 класс и рассчитана на 77 часов: 1 класс — 33 часа в год, 2 класс — 34 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА», 1 КЛАСС

1. Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию;
- понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность;
- готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

У обучающихся могут быть сформированы:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, й коммуникативной и социальной практике.

2. Метапредметные

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий в ходе занятия;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в полученной информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем).

Коммуникативные:

- доносить 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);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

3.Предметные

учащиеся получают возможность узнать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- права свои и других людей;
- общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о полезные и вредные продукты, значение режима питания;

получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения;
- различать полезные и вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровья;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, солнечном ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в различных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

1 КЛАСС (33 часа)

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

3.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЕЙКА»
1 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			1 «В»	
			план	факт
Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)				
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
2	Правила личной гигиены.	1		
3	Физическая активность и здоровье.	1		
4	Как познать себя.	1		
Моё здоровье в моих руках (5 часов)				
5	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1		
6	Здоровая пища для всей семьи.	1		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1		
9	Богатырская силушка.	1		
Моё здоровье в моих руках (7 часов)				
10	Домашняя аптечка.	1		
11	Мы за здоровый образ жизни.	1		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1		
13	Береги зрение смолоду.	1		
14	Как избежать искривления позвоночника	1		
15	Отдых для здоровья	1		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		
Я в школе и дома (6 часов)				
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим.	1		
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1		
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		
21	Мода и школьные будни.	1		
22	Делу время, потехе час.	1		

Чтоб забыть про докторов (4 часа)			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	}
24	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1	
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	1	
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.	1	
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)			
27	Размышление о жизненном опыте	1	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	
29	Школа и моё настроение.	1	
30	В мире интересного.	1	
«Вот и стали мы на год взрослей» (3 часа)			
31	Я и опасность.	1	
32	Игра «Мой горизонт»	1	
33	Гордо реет флаг здоровья	1	

Мартынова Ю.В. *МТД*
 Самойлова А.Н. *МТД*
 Аргунова Д.А. *МТД*
 Тельманская Д.В. *МТД*