

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Администрация Октябрьского района Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Плотовская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
учителей начальных классов
(наименование ШМО)
протокол от 28.08.2023 г. № 6
руководитель ШМО
Ю.Ю. Колесниченко Ю.Ю.
подпись/расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора по УВР
Морозова А.Н.
подпись/расшифровка подписи
29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета
протокол от 29.08.2023 г. № 1

ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ

приказом по школе от 29.08.2023 г. № 2-64
директор школы Тарасова О.М.
подпись/расшифровка подписи



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности по направлению занятия,
направленные на удовлетворение интересов и потребностей
обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь
в самореализации, раскрытии и развитии способностей и

талантов «Здоровячок»

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Классы: 1

Составитель: Колесниченко Юлия Юрьевна

Квалификационная категория

д. Плотава, 2023 год

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности по направлению занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов «Здоровячок» составлена на основе следующих нормативных документов:

- федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения России от 05.12.2022 № 1063 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Министерства просвещения РФ № 569 от 18.07.22 г. «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- ОП НОО МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа»;
- календарный учебный график МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа»;
- Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Программа курса внеурочной деятельности по направлению занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов «Здоровячок» рассчитана на 1 год. Общее количество часов составляет 33 часа со следующим распределением часов по классам:

1 класс – 33 часа.

Целью реализации рабочей программы по курсу внеурочной деятельности по направлению занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов «Здоровячок» является усвоение содержания курса и достижение обучающимися результатов освоения ФОП НОО в соответствии с требованиями ФГОС НОО и ОП НОО МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Задачами курса являются:

1. 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; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. 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

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Учебно-методическое обеспечение курса включает в себя следующие методические пособия:

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010
- Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.

- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2010. - 85 с.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2011. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
- Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011 г.

II. Содержание курса.

Введение. Вот мы и в школе

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» Текущий контроль знаний- круглый стол

(Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского. Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие) Праздник чистоты.)

Питание и здоровье

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день.

Тема 2. Культура питания.

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный. (Текущий контроль знаний- викторина)

(Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» . Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и вилок- экскурс в историю)

Моё здоровье в моих руках

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Полезные и вредные продукты.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)

(Просмотр спектакля кукольного театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений Составление режима дня. Спортивные мероприятия. Сообщения о лекарственных растениях нашего края)

Я в школе и дома

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим. Текущий контроль знаний.

(Весёлые переменки. Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания. Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.» Подвижные игры.)

Чтоб забыть про докторов

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний- круглый стол.

(Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня. Разучивание подвижных игр. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах)

Я и мое ближайшее окружение

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. «Я б в спасатели пошел». Текущий контроль знаний- ролевая игра

(Выставка рисунков «Моё настроение»

Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки». Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо». Подбор пословиц. Ролевая игра.)

Вот и стали мы на год взрослей

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- тест.

(Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу». День здоровья – праздничная программа).

Формы и виды организации образовательной деятельности.

Формы проведения: беседа, практическая работа, лекция, исследование, презентация проекта.

Виды деятельности: индивидуальная, парная, фронтальная, коллективное творчество.

III. Планируемые результаты освоения курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные,

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» 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 «Здоровичок» - 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.

1 класс

№ п/п	Название темы раздела (главы)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Питание и здоровье	5	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3	Моё здоровье в моих руках	7	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4	Я в школе и дома	6	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	Чтоб забыть про докторов	4	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6	Я и моё ближайшее окружение	3	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
7	Вот и стали мы на год взрослей	4	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого		33	

Календарно-тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Форма проведения	Сроки изучения программы	
			план	факт
Введение «Вот мы и в школе»– (4 ч.)				
1	Дорога к доброму здоровью	Беседа. Практическая работа		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	Беседа. Практическая работа		
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	Беседа. Практическая работа		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Беседа. Практическая работа		
Питание и здоровье – (5 ч.)				
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Беседа. Практическая работа		
6	Культура питания Приглашаем к чаю	Беседа. Практическая работа		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	Беседа. Практическая работа		

8	Как и чем мы питаемся	Беседа. Практическая работа		
9	Красный, жёлтый, зелёный	Беседа. Практическая работа		
Моё здоровье в моих руках – (7 ч.)				
10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	Беседа. Практическая работа		
11	Полезные и вредные продукты.	Беседа. Практическая работа		
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	Беседа. Практическая работа		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	Беседа. Практическая работа		
14	Как обезопасить свою жизнь	Беседа. Практическая работа		
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	Беседа. Практическая работа		
16	В здоровом теле здоровый дух	Беседа. Практическая работа		
Я в школе и дома – (6 ч.)				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	Беседа. Практическая работа		
18	Зрение – это сила	Беседа. Практическая работа		
19	Осанка – это красиво	Беседа. Практическая работа		
20	Весёлые переменки	Беседа. Практическая работа		
21	Здоровье и домашние задания	Беседа. Практическая работа		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	Беседа. Практическая работа		
Чтоб забыть про докторов– (4 ч.)				
23	«Хочу остаться здоровым».	Беседа. Практическая работа		
24	Вкусные и полезные вкусоности	Беседа. Практическая работа		
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	Беседа. Практическая работа		
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	Беседа. Практическая работа		
Я и моё ближайшее окружение – (3 ч.)				
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	Беседа. Практическая работа		
28	Вредные и полезные привычки	Беседа. Практическая работа		

29	«Я б в спасатели пошел»	Беседа. Практическая работа		
Вот и стали мы на год взрослей – (4 ч.)				
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	Беседа. Практическая работа		
31	Первая доврачебная помощь	Беседа. Практическая работа		
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	Беседа. Практическая работа		
33	Чему мы научились за год. Диагностическая работа	Беседа. Практическая работа		