

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

начальных классов

(наименование ШМО)

протокол от 28.08.2024 г. №1

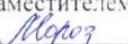
руководитель ШМО

 Колесниченко Ю. Ю.

подпись/расшифровка подписи

**СОГЛАСОВАНА**

заместителем директора по УВР

 Морозова А.Н.

подпись/расшифровка подписи

30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

на заседании педагогического совета

протокол от 30.08.2024 г. №1

**ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ**

приказом директора от 30.08.2024 г. №2-64

директор школы  Гарасова 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 «Если хочешь быть здоров»

Срок реализации – 2024-2025 учебный год

Классы: 1

Составитель: Бирюкова Галина Николаевна

I квалификационная категория

## **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 «Если хочешь быть здоров» 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 «Если хочешь быть здоров» 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 «Если хочешь быть здоров» 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 вкусоности

*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 «Если хочешь быть здоров» 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 «Если хочешь быть здоров» - 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.

#### IV. Тематическое планирование.

##### 1 класс

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

#### Календарно-тематическое планирование.

##### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Форма проведения	Сроки изучения программы	
			план	факт
<b>Введение «Вот мы и в школе»– (4 ч.)</b>				
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		
<b>Питание и здоровье – (5 ч.)</b>				
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		
<b>Моё здоровье в моих руках – (7 ч.)</b>				
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		
<b>Я в школе и дома – (6 ч.)</b>				
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 перемены	Беседа. Практическая работа		
21	Здоровье и домашние задания	Беседа. Практическая работа		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	Беседа. Практическая работа		
<b>Чтоб забыть про докторов– (4 ч.)</b>				
23	«Хочу остаться здоровым».	Беседа. Практическая работа		
24	Вкусные и полезные вкусности	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		
<b>Я и моё ближайшее окружение – (3 ч.)</b>				
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		
<b>Вот и стали мы на год взрослых – (4 ч.)</b>				
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		