

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Виноградовская средняя школа» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Клиф / О.В. Клипакова
подпись ФИО

Протокол заседания ШМО

29 августа 2022 г. н 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МБОУ

«Виноградовская средняя школа»
Л.Н. Руденко
подпись ФИО

29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 29.08 2022 г. № 118
Директор МБОУ «Виноградовская средняя школа»

Т.А. Бирюкова
подпись ФИО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

по курсу «Будь здоров!»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся (классы): 1 класс

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Сорочинская Елена Леонидовна

Количество часов: *всего: 17 ч., в неделю: 0,5 ч.*

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской рабочей программы «Здоровячок» Дегтяревой Е.А.

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» обучает детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительные гимнастики, самомассаж), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи. Программа курса «Будь здоров!» дополняет материал, который дети изучают на уроках физической культуры и окружающего мира.

Для выполнения задач по формированию представления о здоровом образе жизни необходимо довести до сведения каждого ребенка важность бережного отношения к своему здоровью.

Основными формами реализации программы является игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей.

Участники образовательной программы: учащиеся: 1 класса.

Сроки реализации образовательной программы: один учебный год.

Программа рассчитана на 17 часов. Занятия проводятся 1 раз в две недели.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами (качества личности, которые развиваются у обучающихся в результате занятий данным видом деятельности) изучения данного курса являются:

- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- развитие самостоятельности суждений.

Метапредметные результаты

- *Анализировать* правила игры. *Действовать* в соответствии с заданными правилами.
- *Включаться* в групповую работу. *Участвовать* в обсуждении проблемных вопросов, высказывать собственное мнение и аргументировать его.
- *Аргументировать* свою позицию в коммуникации, *учитывать* разные мнения, *использовать* критерии для обоснования своего суждения.
- *Контролировать* свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки.

Предметные результаты

- *Искать и выбирать* необходимую информацию, содержащуюся в тексте, на рисунке, для ответа на заданные вопросы.
- *Моделировать* ситуацию.
- *Объяснять (обосновывать)* выполняемые и выполненные действия.
- *Анализировать* предложенные варианты решения задачи, выбирать из них верные.

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД):

Личностные универсальные учебные действия

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- понимать значение занятий физкультурой для укрепления здоровья;
- соотносить своё поведение с предъявляемыми в определённых действиях требованиями;

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.

Регулятивные универсальные учебные действия

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- оценивать правильность выполнения игрового действия, способа, приёма и решения интеллектуальных задач;
- оценивать качества приёмов закаливания, приёмов снятия психического и эмоционального напряжения, правил рационального питания;
- проявлять волевые усилия для достижения поставленных целей.

Познавательные универсальные учебные действия

- находить информацию о здоровье и здоровом образе жизни. Об истории олимпийских игр античности;
- ориентироваться в разнообразии информации;
- выбирать и осваивать наиболее приемлемые для себя способы закаливания, приёмы снятия психического и эмоционального напряжения. Правила рационального питания;
- осваивать правила поведения безопасности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- объединяться в группу сверстников, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество;- ориентироваться на позицию партнёра и в общении и взаимодействии в игровой деятельности;
- договариваться о ходе совместного выполнения работы, устанавливать контакты со сверстниками и с ребятами старшего возраста;
- контролировать свои действия и действия партнёра;
- уметь задавать вопросы и отвечать на вопросы, строить монологическое высказывание.

Ученик научится: понимать значение занятий физкультурой для укрепления здоровья и физического развития. Самостоятельно оценивать свою деятельность, осознанно использовать свои знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении упражнений во время подвижных игр.

Ученик получит возможность научиться: действовать по предложенному учителем плану в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, оценивать правильность выполнения действия, учитывать разные мнения. Формулировать собственное мнение и позицию, договариваться с одноклассниками о правилах поведения и общения и следовать им, делать выводы в результате совместной работы.

Используемые методы:

- интерактивные методы;
- методы профилактики заболеваний (нарушения осанки, утомления);
- интегрированные занятия с целью пропаганды здорового образа жизни;
- проведение классных часов;

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- осознанное отношение детей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- программа предполагает, что переходя в основную школу объем и уровень знаний должен расширяться, углубляться и дополняться.

2. Содержание программы курса

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность – соответствие используемых форм и методов обучения;
- возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей;
- необходимость и достаточность представляемой информации;

- вовлечение в реализацию программы родителей.

Содержание программы кружка структурируется в соответствии с поставленными целями и задачами, соответствует возрастным особенностям и личностно-ориентированным интересам школьников начальных классов. Во время проведения занятий используется наглядность для более эффективного восприятия ребёнком поданного материала.

Решая задачи по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в ходе работы, учитель в обязательном порядке должен заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, музыкальную терапию и так далее, с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно – профилактического действия

Основное содержание (17 часов)

Тело (2 часа)

Вводная беседа . Особенности занятия в кружке. Требования к поведению во время занятий.

Красота тела и души. Наши помощники – органы чувств. Танец – символ красоты, тела и души.

Научить детей эстетическому восприятию человеческого тела. Показать значимость здорового образа жизни для каждого из нас. Раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты. Воспитывать желание быть нравственно и физически красивым. Развивать фантазию. Умение отображать задуманное на рисунке.

Методические приёмы: использование иллюстративного материала, вопросы к детям, рассказ учителя, ритмические движения, игра.

Материал: иллюстрации с изображением древнегреческих скульптур человека; иллюстрации к сказкам.

Предварительная работа: рассматривание иллюстраций, чтение художественных произведений, беседы на нравственные, этические темы.

Режим дня (2 часа)

С утра до вечера. Жил-был Петя Иванов.

Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека. Закрепить понятие о значимости режима дня. Воспитывать желания

придерживаться правил по его выполнению. Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приёмы: вопросы к детям, беседы, объяснение, рассказ учителя, игра.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня.

Предварительная работа: рассматривание иллюстративного материала о частях суток, чтение пословиц и поговорок о времени, беседы о необходимости режима дня и его значение.

Двигательная система (2 часа)

Будем стройными и красивыми. Как правильно дышать. Игровые упражнения на развитие координации. Игра играй, мяч не теряй.

Объяснять детям какое значение имеет формирование правильной осанки для здоровья. Показать приёмы и упражнения по формированию правильной осанки. Воспитывать желание быть красивым и здоровым. Беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой.

Методические приёмы: работа с наглядным материалом, вопросы к детям, художественное слово, показ упражнений, рассказ учителя, игра.

Материал: картинки с изображением сутулого человека, верблюда.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости прямо держать спину, правильно сидеть, следить за своей осанкой.

Питание и витамины (2 часа)

Правильное питание. Что полезно есть на завтрак. Ребята и витамины.

«Съедобные» советы.

Познакомить детей с блюдами, подаваемыми на завтрак. Рассказать о преимуществе правильного питания. Совершенствовать у детей диалогическую речь. Развивать мыслительные навыки.

Методические приёмы: вопросы к детям, рассказ учителя, работа с наглядным материалом, беседы, работа в группах, игра.

Материал: иллюстративный материал с изображением полезных продуктов, мультимедия.

Предварительная работа: выполнение проекта буклета «Живые витамины» совместно с родителями, беседа о полезном питании и витаминах.

Вода. Микробы. (2 часа)

Вода. Микробы. Вода и мыло – настоящие друзья.

Познакомить детей с пользой воды. Рассказать о том, откуда берутся микробы и как они влияют на здоровье детского организма. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Методические приёмы: вопросы к детям, рассказ учителя, беседа, разъяснение, игра.

Материал: просмотр видеопрезентации.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости соблюдения личной гигиены.

Зубы (2 часа)

Чтоб свои родные зубы мог ты дольше сохранить. Щётка-зубы. Здоровые зубы – здоровью любы.

Познакомить детей с правилами ухода за зубами. Объяснить необходимость постоянного ухода за ними. Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы.

Методические приёмы: загадывание загадок, использование наглядностей, рассказ учителя, вопросы к детям, показ педагогом действий, игра.

Материал: картинки с изображением здорового и больного зуба, картинки с изображением последовательности чистки зубов.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости чистить зубы, рассматривание иллюстраций.

Спорт. Отдых. (2 часа)

Нет – вредным привычкам!, Каким бывает отдых? Спортивный интерес. Отдыхаем и играем.

Познакомить детей с видами отдыха. Объяснить влияние вредных привычек на детский организм и занятия спортом. Развивать спортивный интерес детей. Воспитывать желание детей заниматься спортом.

Методические приёмы: рассказ учителя, вопросы к детям, игра, беседа.

Материал: картинки с изображениями, мяч.

Предварительная работа: посещение волейбольной секции школы, беседы с детьми о необходимости занятий спортом, беседы по профилактике вредных привычек.

Спорт вместо лекарств (2 часа)

Роль спорта в лечении болезней. Игры с мячом. Игры-цеплялки. Игры на реакцию.

Познакомить детей с видами подвижных игр. Объяснить, какую роль играет спорт в лечении болезней. Развивать спортивный интерес детей. Воспитывать желание детей заниматься спортом.

Методические приёмы: игра, рассказ учителя, беседа, вопросы к детям.

Материал: спортивный инвентарь для подвижных игр.

Предварительная работа: беседы с детьми о необходимости заниматься спортом.

Я за здоровый образ жизни (1 час)

Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья». Занятие-игра «Я за здоровый образ жизни».. Подведём итоги. Викторина.

Методические приёмы: игра, викторина.

Материал: спортивный инвентарь.

Предварительная работа: подготовка к самопрезентации.

3. Тематический план

№	Название раздела	Учебные часы	ЦОР/ЭОР
1	Тело	2	
2	Режим дня	2	
3	Двигательная система	2	
4	Питание и витамины	2	
5	Вода. Микробы	2	
6	Зубы	2	
7	Спорт.Отдых	2	
8	Спорт вместо лекарств	2	

9	Я за здоровый образ жизни	1	
	ИТОГО	17	

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на 6
шт. листах

Директор школы
Т.А. Бирюкова *Т.А. Бирюкова*



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Бирюкова Татьяна Анатольевна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023