

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации
муниципального образования «Город Березники»
МАОУ СОШ № 11

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ:

на заседании педагогического совета

Протокол № 7 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 360 от «31» августа 2023 г.

Директор МАОУ СОШ № 11

/Е.И. Прохорова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

(спортивно-оздоровительное направление)

1 классы

Автор-составитель программы:

Ершова В.В., учитель нач.классов

г. Березники
2023-2024 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14.07.2022 г.);

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 286 от 31.05.2021;

4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 123685-21 «Об утверждении СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Письма Минпросвещения России от 05.07.2022г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

7. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

8. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 11.

Цель курса: формировать у обучающихся установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Основные задачи:

- ✓ формирование у обучающихся осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ формирование у обучающихся представлений о факторах, влияющих на здоровье: правильном питании, режиме, двигательной активности;
- ✓ обучение обучающихся упражнениям для сохранения зрения;
- ✓ развитие у обучающихся элементарных навыков эмоциональной разгрузки;
- ✓ воспитание у обучающихся полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

На реализацию курса «Здоровей-ка» в 1-м классе отводится 66 часов в год/2 часа в неделю.

Формы организации работы: практика (игры, беседы, викторины, занятия-путешествия, практические занятия, оздоровительные минутки, экскурсии).

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Что такое здоровье.

Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Добрые взаимоотношения – основа психического здоровья. Болезни, что нужно о них знать. Общие правила личной и общественной гигиены. Что такое здоровье. Почему мы бодем. Береги здоровье смолоду. Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обратиться к врачу. Как организм помогает себе сам. Домашняя аптечка. Аптечка «на грядке» (лекарственные растения). Дружи с водой. Мыло и вода – наши друзья.

Тема 2. Мир вокруг и я.

Как я воспринимаю окружающий мир. Органы слуха, зрения, осязания, обоняния и вкуса. Органы чувств у животных. Почему надо заботиться о глазах. Почему вредны шум, громкие звуки и громкая музыка.

Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе.

Ты – пешеход. Ты – пассажир.

Купание. Правила поведения на водоемах. Как не попасть в беду. Как вести себя на воде. Осторожно судороги. Обучение плаванию.

Я – личность. Основные качества личности. Какой я сейчас, каким я стану. Мои решения – моя будущая жизнь.

Место человек в природе и в обществе. Красота живых существ. Сходство человека и животных. Признаки жизни у растений и животных.

Потерялся в городе. Что делать, если ты заблудился в лесу. Сигналы бедствия. Укрытие от сырости и ветра.

Как закаляться. Обтирание и обливание. Что такое эмоции. Чувства и эмоции. Что зависит от моего решения. Я отвечаю за свое решение.

Твое настроение в школе и дома. От чего оно зависит. Как исправить настроение.

Тема 3. Дыхание и жизнь.

Воздух. Чем мы дышим. Чистый воздух – результат деятельности растений. Какие растения лучшие очистители воздуха.

Чистота воздуха – одно из важных условий сохранения здоровья. Больше времени на свежем воздухе. Дыхательные упражнения.

Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Чистота – необходимое условие сохранения здоровья.

Тема 4. Питание и жизнь.

Самые полезные продукты. Как правильно есть. Плох обед, если хлеба нет. Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Ценность жидкости для организма человека. Разнообразие напитков. Зависимость образа жизни от того, что мы едим.

Витамины в жизни человека.

Сервировка стола и поведение за столом. У тебя в гостях друзья. Посещение детского кафе.

Тема 5. Движение и жизнь.

Движение – что это такое. Физическая активность – условие нормальной деятельности всего организма.

Подвижные игры, физкультура и спорт.

Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки.

Тема 6. Развитие и жизнь.

Что такое жизнь. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как их разрешать.

Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Тема 7. Хотим быть здоровыми – действуем.

Применяем на практике полученные знания, делимся своими знаниями с другими через выступления, листовки, стенгазеты.

Тема 8. Подводим итоги работы за год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты

1) регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному педагогом плану;
- учиться совместно с педагогом и другими ребятами давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

2) познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в статье, книге;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя предложенный материал (статьи, иллюстрации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии);
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы;
- 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).

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;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-

Предметные результаты

Сформированы общие представления: о здоровье, значении здоровья в жизни человека, о факторах, влияющих на здоровье.

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 воспитанников, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

ЦОР/ЭОР (список образовательных ресурсов по ВД)

1) www.collection.edu.ru; 2) www.za-partion.ru; 3) www.znopr.ru; 4) www.it-n.ru; 5) www.zdd.lseptember.ru; 6) <https://ja-uchenik.ru/>; 7) https://easyen.ru/load/nachalnykh/kruzhki_i_fakultativy/414; 8) www.takzdorovo.ru.

Тематическое планирование

№	№	Темы занятий	Вид занятий	Дата
Что такое здоровье (11 ч.)				
1	1	Знакомство. Мальчишки и девчонки – мы одна семья.	1 теор.	
2	2	Что такое здоровье. Почему мы бодем.	1 теор.	
3	3	Береги здоровье смолоду.	1 практ.	
4	4	Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обратиться к врачу.	1 практ.	
5	5	Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обратиться к врачу.	1 практ.	
6	6	Какие врачи нас лечат. Как организм помогает себе сам.	1 теор.	
7	7	Какие врачи нас лечат. Как организм помогает себе сам.	1 теор.	
8	8	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	1 практ.	
9	9	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.	1 практ.	
10	10	«Аптека на грядке» (лекарственные растения).	1 практ.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972451

Владелец Прохорова Екатерина Игоревна

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024