

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности направление: спортивно – оздоровительное
«Здоровей-ка»
1 класс

**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности направление:
спортивно-оздоровительное
1 класс**

Программа курса внеурочной деятельности разработана для учащихся 1 класса на основе Федерального Закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 737-ФЗ и Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями).

Основные цели программы - формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Программа по внеурочной деятельности рассчитана на 2020-2021 учебный год. Общее количество часов – 66 из расчета 2 часа в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 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

- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- 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).

В результате освоения курса внеурочной деятельности обучающиеся овладеют следующими знаниями и умениями:

- знать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- знать особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- знать основы рационального питания;
- знать правила оказания первой помощи;
- знать способы сохранения и укрепление здоровья;
- знать основы развития познавательной сферы;
- знать свои права и права других людей ;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепление здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков ;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Введение «Вот мы и в школе» - 5 часов адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

1.1 «Русские народные игры». – 9 часов

Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

2. Питание и здоровье – 5 часов основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

2.1 «Подвижные игры». – 8 часов

Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

3. Моё здоровье в моих руках – 9 часов влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорнодвигательного аппарата.

3.1 «Игры на развитие психических процессов». – 5 часов

Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи.

4. Я и моё ближайшее окружение – 6 часов

Вредные привычки; учись принимать решение; решение в пользу здоровья; цветков здоровья класса; чувства и эмоции; о чём говорят

4.1 «Игры-эстафеты». – 5 часов

Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

5. Чтоб забыть про докторов – 4 часов закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

5.1 «Спортивные игры». – 3 часа

Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.

6. «Вот и стали мы на год взрослей» - 4 часов опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие – чему научились за год.

6.1 «Любимые игры детей». – 3 часа

Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в играх.

Тематическое планирование
1 класс
«Здоровей-ка»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	14
1.1	Знакомство. Я и другие.	1
1.2	Правила школьной жизни.	3
1.3	Учимся работать дружно.	5
1.4	Весёлые переменки.	4
1.5	Школьник и дошкольник.	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	13
2.1	Витаминная тарелка на каждый день.	4
2.2	Овощи и фрукты – полезные продукты.	4
2.3	Чем полезна каша?	2
2.4	Красный, жёлтый, зелёный.	1
2.5	Здоровая пища для всей семьи.	2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14

3.1	Правило Мойдодыра – Дружи с водой и мылом.	2
3.2	Чтобы глазки лучше видели. Гимнастика для глаз.	1
3.3	Чтобы ушки лучше слышали.	1
3.4	Чтобы зубки были здоровы.	1
3.5	Зачем человеку кожа.	1
3.6	Руки-рабочие инструменты человека.	3
3.7	Осанка – стройная спина.	1
3.8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	3
3.9	Сон – лучшее лекарство.	1
IV	<i>Я и мое окружение</i>	11
4.1	Вредные привычки.	3
4.2	Учись принимать решение.	2
4.3	Решение в пользу здоровья. Цветок здоровья класса.	1
4.4	Чувства и эмоции. О чём говорят чувства.	2
4.5	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	2
4.6	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	7
5.1	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	2
5.2	О спорт, ты - мир!	2
5.3	Мы – весёлые ребята, Быть здоровыми хотим, Все болезни победим!	2
5.4	День Здоровья «Как хорошо здоровым быть!»	1
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	7
7.1	Опасности летом.	1
7.2	Природа – народная аптека.	3

7.3	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	2
7.4	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	66