

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 34 города Новошахтинска**

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 30 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 34

ФИО
Приказ № 70 от 30 августа 2022 г

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»**

Уровень общего образования (класс) начальное общее образование

Класс - 1

Количество часов - 33 (1 час в неделю) в 1 классе

Учитель: Апанасенко Светлана Александровна

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1 класса составлена в соответствии: Примерной программы четырёхлетней начальной школы «Начальная школа XXI века» под руководством профессора Н.Ф. Виноградовой

Раздел 1. 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;

Предметные результаты — приобретенный 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.

* 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 — приобретенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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).

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.

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.

Учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильно обращаться с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

Учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здорового образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой

Учащиеся смогут приобрести навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для 1 класса состоит из 7 разделов:

1. Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа
2. Питание и здоровье-5 часов
3. Моё здоровье в моих руках- 7 часов
4. Я в школе и дома - 6 часов
5. Чтоб забыть про докторов- 4 часа
6. Я и моё ближайшее окружение- 3 часа
7. «Вот и стали мы на год взрослей»- 4 часа

В содержании программы перечисленные разделы способствующие обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального самосовершенствования.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках

внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Раздел 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности для 1 Б класса.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов	Форма контроля
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	Праздник
2	Питание и здоровье	5	Викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
4	Я в школе и дома	6	Игра-викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	Круглый стол
6	Я и моё ближайшее окружение	3	Ролевая игра
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
Итого: 33 часа			

Календарно-тематическое планирование 1 Б класс

Программа по курсу внеурочной деятельности в 1 Б классе рассчитана на 33 часа. На основании Календарного учебного графика МБОУ СОШ № 34 на 2022-2023 учебный год будет реализована в полном объёме за 32 часа за счёт уплотнения Тем № 30-31.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения	Форма контроля
Введение «Вот мы и в школе» - 4 ч.			
1	Дорога к доброму здоровью	02.09	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	09.09	
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»	16.09	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	23.09	Праздник
Питание и здоровье - 5 ч.			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	30.09	
6	Культура питания	07.10	
7	Приглашаем к чаю	14.10	
8	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	21.10	
9	Как и чем мы питаемся	28.10	Викторина
Моё здоровье в моих руках - 7 ч.			
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	11.11	
11	Полезные и вредные продукты.	28.11	
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	25.12	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	02.12	
14	Как обезопасить свою жизнь	09.12	
15	День здоровья	16.12	
16	«Мы болезнь победим - быть здоровыми хотим»	23.12.	Викторина
Я в школе и дома - 6 ч.			
17	Мой внешний вид – залог здоровья	13.01.2023	
18	Зрение – это сила	20.01	
19	Осанка – это красиво	27.01	
20	Весёлые перемены	03.02	
21	Здоровье и домашние задания	10.02	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	03.03	Игра-викторина

Чтоб забыть про докторов - 4 ч.			
23	“Хочу остаться здоровым”.	10.03	
24	Вкусные и полезные вкусоности	17.03	
25	День здоровья	24.03	
26	«Как хорошо здоровым быть»	07.04	Круглый стол
Я и моё ближайшее окружение - 3 ч.			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	14.04	
28	Вредные и полезные привычки	21.04	
29	“Я б в спасатели пошел”	28.04	Ролевая игра
«Вот и стали мы на год взрослей» - 3 ч.			
30	Опасности летом (просмотр видео фильма) Первая доврачебная помощь	05.05	
31	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	12.05	
32	Чему мы научились за год.	19.05	Диагностика
Итого: 32 часа.			