


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено:

На заседании ШМО НК

 - Одинцева Н.М.
Протокол № 1 от 30.08.2020г

Согласовано:

Ответственный

за УМР
 Шibaева О.А.



Утверждено:
Директор школы
 Гайдукова М.А.
Приказ № 89 от 31.08.2020г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«ЗДОРОВЕЙКА»
1 класс, I уровень
на 2020 - 2021 учебный год**

Разработана: Вдовыдченко Галиной Ивановной,
учителем начальных
классов,
высшей квалификационной
категории

с. Успенка, 2020 г

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровейка» Простоквашиной Е.Н. , программой дополнительного образования «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов.

Назначение программы. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1 классов. Она направлена на формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Актуальность программы. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Возрастная группа обучающихся, объем часов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год в группе не более 15 человек. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Приоритет отдан игровым методам обучения, а также методам анализа конкретных ситуаций.

Цели:

- 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.

Задачи:

- 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;
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Методы:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой);
- наглядные методы (метод иллюстраций и метод демонстраций, компьютер индивидуального пользования);
- метод игры;
- самостоятельной работы и работы под руководством преподавателя;
- методы стимулирования и мотивации:
 - * интереса к учению;
 - * долга и ответственности в учении.

Формы проведения занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него и проводятся в классной комнате. Приветствуется проведение занятий в специально оборудованном зале.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП определяет ОО. При нештатных ситуациях (карантин, пандемия, ограничительные меры) ОО оставляет за собой право реализации рабочих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Содержание курса

1 год «Первые шаги к здоровью». (33 ч)

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

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма (4 ч)

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; (5 ч)

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; (7ч)

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; (6 ч)

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма; ; (4 ч)

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; ; (3 ч)

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. (4 ч)

Планируемые результаты

Личностные результаты

отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать **в команде**: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

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.

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.

Контроль и оценка планируемых результатов

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- удовлетворенность учеников, посещающих занятия;

- сформированность деятельности (правильность выполняемых действий; соблюдение правил техники безопасности).
- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;
- результаты выполнения тестовых заданий, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;

Способы выявления промежуточных и конечных результатов:

- анкетирование;
- выставки творческих работ.

Контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения программы ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Контроль и оценка планируемых результатов

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- удовлетворенность учеников, посещающих занятия;
- сформированность деятельности (правильность выполняемых действий; соблюдение правил техники безопасности).
- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий: чем помощь учителя меньше, тем выше самостоятельность учеников и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;
- результаты выполнения тестовых заданий, при выполнении которых выявляется, справляются ли ученики с этими заданиями самостоятельно;

Способы выявления промежуточных и конечных результатов:

Формой подведения итогов станет участие детей в соревнованиях, праздниках Здоровья, фестивалях, конкурсах, проектах по здоровьесбережению.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
I	Введение «Вот мы и в школе».	4		
1	Дорога к доброму здоровью	1	03.09	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	10.09	
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	17.09	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	24.09	
II	Питание и здоровье	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	01.10	
6	Культура питания Приглашаем к чаю	1	08.10	
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	15.10	
8	Как и чем мы питаемся	1	22.10	
9	Красный, жёлтый, зелёный	1	05.11	
III	Моё здоровье в моих руках	7		
10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	12.11	
11	Полезные и вредные продукты.	1	19.11	
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	26.11	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	03.12	
14	Как обезопасить свою жизнь	1	10.12	
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	17.12	
16	В здоровом теле здоровый дух	1	24.12	
IV	Я в школе и дома	6		
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	14.01	
18	Зрение – это сила	1	21.01	
19	Осанка – это красиво	1	28.01	
20	Весёлые перемены	1	04.02	
21	Здоровье и домашние задания	1	11.02	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	25.02	
V	Чтоб забыть про докторов	4		
23	“Хочу остаться здоровым”.	1	04.03	
24	Вкусные и полезные вкусоности	1	11.03	
25	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	18.03	
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	01.04	
VI	Я и моё ближайшее окружение	3		
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	08.04	

28	Вредные и полезные привычки	1	15.04	
29	“Я б в спасатели пошел”	1	22.04	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	29.04	
31	Первая доврачебная помощь	1	06.05	
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	13.05	
33	Чему мы научились за год.	1	20.05	
	ИТОГО	33		

