

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ошторма – Юмьинская средняя школа»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
на заседании методического объединения
руководителей классных руководителей
Протокол № 1
от 25 августа 2023 г.
Руководитель МО
В. Н. Зайцева

«Согласовано»
Заместитель школы по ВР
Л. В. Нигматуллин
«26» августа 2023 г.

«Затверждаю»
директора школы: В. Г. Семенов
«26» августа 2023 года
Приказ № 110



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здоровейка» для учащихся 1а, 4а классов
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Зайцева Сергея Николаевича
на 2023 – 2024 учебный год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «25» августа 2023 г.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий при выполнении упражнений на формирование физических качеств.
3. Умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
4. Умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. 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).

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
 12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;
 4. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса

Форма организации	Содержание	Виды деятельности
Беседа с показом презентации	«Здоровый образ жизни, что это?» Режим дня.	Досуговое общение
Беседа с показом презентации	В гостях у Мойдодыра. Личная гигиена.	Познавательная
Беседа	Мой внешний вид – залог здоровья «Добrorече»	Досуговое общение
Просмотр видеоролика	«Бесценный дар - зрение».	Проблемно – ценностное общение
Беседа с показом презентации	«Спасатели, вперёд!» Гигиена правильной осанки.	Познавательная
Беседа с показом презентации	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы.	Познавательная
Беседа	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	Проблемно – ценностное общение
Визит в медпункт	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.	Проблемно – ценностное общение
Беседа	Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.	Познавательная
Экскурсия на природу	«Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	Практическое
Беседа-практика	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	Проблемно – ценностное общение
Беседа, групповой проект	Вредные привычки и их профилактика.	Проблемно – ценностное общение
Чтение художественной литературы	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	Художественное

Подвижные игры	Движение это жизнь. Национальные игры.	Спортивно-оздоровительное
Весёлые старты	Дальше, быстрее, выше.	Спортивно – оздоровительная
Подвижные игры	Игра «Снайпер»	Игровая
Спортивная игра	Игра «Футбол»	Игровая
Беседа с показом презентации. Проект	Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Чему мы научились и чего достигли.	Познавательное Игровое

Тематическое планирование

№ занятия	Наименование раздела, тема занятия	Кол-во часов	Кол-во часов	
			Аудиторные	Внеаудиторные
	Введение «Вот мы и в школе»	6		
1	Здоровый образ жизни, что это?	1	1	
2	Режим дня.	1	1	
3-4 5-6	В гостях у Мойдодыра. Личная гигиена.	4	4	
	Я в школе и дома	8		
7-8	Мой внешний вид – залог здоровья «Доброречие»	2	2	
9-10 11-12	«Бесценный дар - зрение».	4	2	2
13-14	«Спасатели, вперёд!» Гигиена правильной осанки.	2	1	1
	Питание и здоровье	10		
15-16 17-18	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы.	4	3	1
19-20	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	2	2	
21-22 23-24	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.	4	3	1
	Моё здоровье в моих руках	8		
26-27	Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.	2	2	
28-29 30-31	«Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	4	3	1
31-32	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2	2	
	Я и моё ближайшее окружение	8		
33-34 35-36	Вредные привычки и их профилактика.	4	4	
37-38 39-40	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	4	4	
	Чтоб забыть про докторов	26		
41-42 43-44 45-46	Движение это жизнь. Национальные игры. Русские подвижные игры. Татарские подвижные игры.	8		8

47-48	Удмуртские подвижные игры			
49-50 51-52	Дальше, быстрее, выше.	4		4
53-54 55-56 57-58 59-60	Игра «Снайпер»	8		6
61-62 63-64 65-66	Игра «Футбол»	6		6
	Вот и стали мы на год взрослей	2		
67-68	Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Чему мы научились и чего достигли.	2	2	

Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Название раздела, тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			По плану	Факт.	
	Введение «Вот мы и в школе»				
1-2	Здоровый образ жизни, что это? Режим дня.	2	04.09		
3-4 5-6	В гостях у Мойдодыра. Личная гигиена.	4	11.09 18.09		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library
	Я в школе и дома				
7-8	Мой внешний вид – залог здоровья «Доборечие».	2	25.09		
9-10- 11-12	«Бесценный дар - зрение».	4	02.10 09.10		https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/urok-zdorov
13-14	«Спасатели, вперед!» Гигиена правильной осанки.	2	16.10		
	Питание и здоровье				
15-16 17-18	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы.	4	23.10 13.11		https://chausy-crb.by/stati/257-pitanie-i-ego-vliyanie-na-zdorove
19-20	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	2	20.11		
21-22 23-24	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	4	27.11 04.12		https://chausy-crb.by/stati/257-pitanie-i-ego-vliyanie-na-zdorove
	Моё здоровье в моих руках				

26-27	Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.	2	11.12		https://obrazovanie-gid.ru/
28-29 30-31	«Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	4	18.12 25.12		
31-32	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2	15.01		https://internat14.ru/wp-content/uploads/2020/12/muzykina-kak-sohranjat-i-ukrepljat-svoe-zdorove.pdf
	Я и моё ближайшее окружение				
33-34 35-36	Вредные привычки и их профилактика.	4	22.01 29.01		https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/
37-38 39-40	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	4	05.02 12.02		
	Чтоб забыть про докторов				
41-42	Движение это жизнь. Национальные игры.	8	19.02 26.02		
43-44	Русские подвижные игры.		04.03		
45-46	Татарские подвижные игры.		11.03		
47-48	Удмуртские подвижные игры				
49-50 51-52	Дальше, быстрее, выше.	4	18.03 01.04		
53-54 55-56 57-58 59-60	Игра «Снайпер»	8	08.04 15.04 22.04 29.04		
61-62 63-64 65-66	Игра «Футбол»	6	29.04 06.05 13.05		
	Вот и стали мы на год взрослых				
67-68	Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Чему мы научились и чего достигли.	2	20.05		

