

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нырьинская средняя школа им. М.П.Прокопьева» Кукморского муниципального района
Республики Татарстан



Утверждаю
Директор _____ Данилов Н.Н.
Приказ № 42 от «31» августа 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья» для 1 класса
учителя физической культуры
Германовой Алёны Владимировны
на 2024-2025 учебный год

Планируемые результаты.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

У обучающегося будут сформированы:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;*
- *активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;*
- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя: проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма;
- совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности класса в процессе занятия.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.*

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;*

- понимать себя, делать самоанализ, прогнозировать ситуацию;
- заботиться о своём здоровье, формировать установку на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма;
- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

умению донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста); слушать и понимать речь других;

Обучающийся получит возможность научиться:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Формы:

- тематические занятия;
- практические занятия;
- беседы;
- конкурсы;
- соревнования;
- викторины;
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры;
- экскурсии;
- демонстрация фильмов и видеороликов.

Методы:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения

Содержание учебного предмета.

Разговор о правильном питании

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как горит хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание — отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты. Всякому овощу - своё время. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как

правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание - составная часть здорового образа жизни.

Система занятий по разделу «Разговор о правильном питании» стимулирует активное участие и максимальное вовлечение детей начальных классов в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности трёхразового полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей своего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, рефераты, презентации самих участников занятий, развивает навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни, пробуждает у детей интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширением знаний об истории и традициях своего народа.

Питание и зубы

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Умывание и купание

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья - Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Занятия по гигиеническим навыкам.

Твой режим дня

Твой новый режим дня. Распорядок дня. Здоровье сгубишь - новое не купишь! Режиму дня - мы друзья. Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

Забота о глазах

Глаз - главный помощник человека. Делу время - телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза - зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

Сон - лучшее лекарство

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон - потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

Про тебя самого

Осанка - стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься от переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Воды холодной не бойся - ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг - главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка - это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и

снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

Активный отдых

Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1	Инструктаж по охране труда. Если хочешь быть здоров.	03.09		
2	Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу.	10.09		
3	Как правильно есть.	17.09		
4	Удивительные превращения пирожка.	24.09		
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	01.10		
6	Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб.	08.10		
7	Полдник. Как город хлеб печёт.	15.10		
8	Пора ужинать.	22.10		
9	Здоровое питание - отличное настроение.	12.11		
10	Зубы в жизни человека. Почему болят зубы?	19.11		
11	Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили.	26.11		
12	Дружи с водой. Советы доктора Воды	03.12		
13	Друзья - Вода и Мыло	10.12		
14	Маскарад вредных привычек	17.12		
15	Глаз - главный помощник человека	24.12		
16	Делу время - телевизору час	14.01		
17	Осанка - стройная спина	21.01		
18	Зарядка дарит бодрость	28.01		
19	Мышцы, кости и суставы	04.02		
20	Как уберечься от переломов и растяжений	18.02		
21	Твой новый режим дня.	25.02		
22	Выполнение режима дня.	04.03		
23	Разработка режима дня по минутам.	11.03		
24	Как сделать сон полезным	18.03		
25	Спортивная эстафета: «Да здравствует страна Спортландия!»	01.04		
26	Мы идём гулять. Прогулка	08.04		
27	Сменная обувь - зачем она?	15.04		
28	Одевайся по погоде	22.04		
29	Закаливание организма. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	29.04		
30	Здоровым быть модно!	06.05		
31	Подвижные народные игры.	13.05		
32	Народные игры.	20.05		
33	Как стать здоровыми и сильными	20.05		

Лист согласования к документу № б,н от 03.02.2025
Инициатор согласования: Данилов Н.Н. Директор
Согласование инициировано: 03.02.2025 12:19

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Данилов Н.Н.		 Подписано 03.02.2025 - 12:19	-