

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МО "Джидинский район"

МБОУ "Верхне-Ичетуйская СОШ"

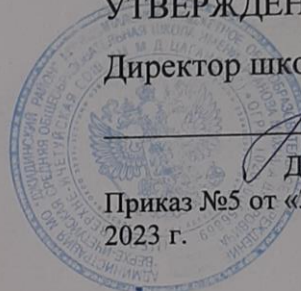
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Сахияева БЦ
Приказ №2 от «30» 08
"2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Доржиева СС
Приказ №5 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровей-ка»

для обучающихся 1 класса

у. Дэдэ Ичетуй 2023

1. Планируемые результаты освоения курса 1 класс

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровей-ка!» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Мое здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и мое ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни,

культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- 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;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» является формирование следующих умений:

- 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.

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий на уроке;
- Учить высказывать свое 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 своем 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.

2. Содержание курса 1 класс

Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе». 4 ч.

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

Раздел 2. «Питание и здоровье». 5 ч.

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся?

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный. (Текущий контроль знаний- викторина)

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках». 7 ч.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеек»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь?

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)

Раздел 4. «Я в школе и дома». 6 ч.

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья.

Тема 2. Зрение – это сила.

Тема 3. Осанка – это красиво.

Тема 4. Весёлые перемены.

Тема 5. Здоровье и домашние задания.

Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Текущий контроль знаний.

Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов». 4 ч.

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

Тема 1. Хочу остаться здоровым.

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы.

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть!»

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний - круглый стол.

Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение». 3 ч.

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; мое настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. «Я бы в спасатели пошел». Текущий контроль знаний - ролевая игра.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей». 4 ч.

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь.

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год? Итоговый контроль знаний - диагностика.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение часов каждой теме

№ раздела, темы	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Дата
1. Введение. «Вот мы и в школе».		4	
1	Дорога к доброму здоровью.	1	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»	1	

4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)	1	
2. Питание и здоровье.		5	
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	
8	Как и чем мы питаемся?	1	
9	Красный, жёлтый, зелёный. (Текущий контроль знаний- викторина)	1	
3. Мое здоровье в моих руках.		7	
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	
14	Как обезопасить свою жизнь?	1	
15	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».	1	
16	В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)	1	
4. «Я в школе и дома»		6	
17	Мой внешний вид - залог здоровья	1	
18	Зрение – это сила.	1	
19	Осанка – это красиво.	1	
20	Весёлые перемены.	1	
21	Здоровье и домашние задания.	1	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Текущий контроль знаний.	1	
5. «Чтоб забыть про докторов»		4	
23	Хочу остаться здоровым.	1	
24	Вкусные и полезные вкусоности	1	
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть!»	1	

26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний - круглый стол.	1	
6. Я и моё ближайшее окружение»		3	
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	
28	Вредные и полезные привычки.	1	
29	«Я б в спасатели пошел». Текущий контроль знаний - ролевая игра.	1	
7. «Вот и стали мы на год взрослей»		4	
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
31	Первая доврачебная помощь.	1	
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	
33	Чему мы научились за год? Итоговый контроль знаний - диагностика.	1	
Итого:		33	