

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров!» для 1 класса
на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования» (с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241 и от 22.09.2011 г. № 2357);
- Учебный план МАОУ Сорокинская СОШ №3 на 2021-2022 уч. год;

Место предмета в учебном плане школы: 1 час в неделю, 33 часа в год

Планируемые результаты освоения курса

Курс внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности позволит сформировать у обучающихся следующие личностные и метапредметные универсальные учебные действия:

Личностные:

- формирование самодисциплины, понимания учащимися ценности милосердия, доброжелательности, способности к сопереживанию, уважения человеческого достоинства;
- формирование и развитие чувства толерантности к одноклассникам.
- развитие навыков сотрудничества с педагогами, родителями, сверстниками, старшими и младшими детьми в решении общих проблем;
- активное участие школьников в социальной жизни класса, школы, села, страны.

- общение и взаимодействие со сверстниками, преподавателями на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - овладение навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждение заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
 - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

Регулятивные:

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей;
- делать выбор, оценивать и корректировать свои действия;
- сличать собственные действия с заданным эталоном;
- планировать свою деятельность.

Коммуникативные:

- ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- вести работу в группах, формулировать и отстаивать свою точку зрения;
- участвовать в общей беседе, соблюдая правила речевого поведения;
- задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других;

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

Познавательные:

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.

Предметные:

- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий;
- судить о противоположных явлениях;
- давать определения тем или иным понятиям
- соблюдать правила личной гигиены;
- выбирать полезную для здоровья пищу;
- соблюдать режим дня;
- контролировать своё поведение в школе, дома, на улице;

- выполнять закаливающие процедуры, физические упражнения;
- играть в подвижные игры на воздухе.

Содержание курса

Содержание программного материала	Виды учебной деятельности
Введение «Дорога к здоровью» (4 часа)	Определяют понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Проведение оздоровительных минуток. Игра «Доскажи словечко». Разгадывают загадок. Работают с пословицами и поговорками.
Как следует питаться (5 часов)	Закрепляют основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Обобщают 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. Культура питания. Игра «Угадай-ка!». Формулируют «золотые» правила питания.
Моё здоровье в моих руках (7 часов)	Определяют влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Закаливание организма. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Принимают участие в Дне Здоровья, оздоровительных минутках. Составляют сказка о микробах. Формулируют «Советы доктора Воды». Подбирают материал об органах зрения. Учатся выполнять гимнастику для глаз. Играют «Полезно – вредно». Закрепляют правила бережного отношения к зрению. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».
Я в школе и дома (6 часов)	Закрепляют социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в

	образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Учатся организовывать досуг. Анализируют ситуации. Составляют памятки.
Чтоб забыть про докторов (4 часа)	Приобщаются к здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Участвуют в проведении Дня Здоровья, оздоровительных минуток. Играют на свежем воздухе: «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три - беги!». Участвуют в психологическом тренинге «Сотвори солнце в себе». Игра «Продолжи сказку». Формулируют правила для поддержания правильной осанки. Выполняют практические упражнения.
Я и моё ближайшее окружение (3 часа)	Развивают познавательные процессы. Выявляют, что такое вредные привычки. Анализируют настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Анализируют ситуации. Проводят оздоровительные минутки «Этюд души». Упражняются в викторине «Азбука волшебных слов».
Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)	Оказывают первую медицинскую помощь. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?». Готовят выступления по темам: «Какие опасности нас подстерегают в летний период», «О вредных и полезных растениях». Игра-соревнование «Кто больше?». Составляют памятку «Это полезно знать» (практическая работа). Итоговая диагностика. Тест «Здоровый человек – это...». Подведение итогов за год.

Формы организации занятий:

Час общения

Экскурсии

Прогулки на природу

Походы

Выезды

Спортивные соревнования
 Эстафеты
 «Уроки гигиены»
 «Уроки здорового питания»
 Подвижные игры
 Игровые программы по пропаганде ЗОЖ
 Акции по пропаганде ЗОЖ
 Творческие и исследовательские проекты

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1.	Введение «Дорога к здоровью» (4 часа)	Познавательная игра «Дорога к здоровью».	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2.		Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	
3.		В гостях у Мойдодыра. Советы доктора Воды.	
4.		Праздник чистоты.	
5.	Как следует питаться (5 часов)	Витамины - наши друзья и помощники.	
6.		Культура питания. Приглашаем к чаю.	
7.		Умеем ли мы правильно питаться. Как и чем мы питаемся.	
8.		Здоровая пища для всей семьи.	

9.		Красный, жёлтый, зелёный.	
10.	Моё здоровье в моих руках (7 часов)	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
11.		В здоровом теле - здоровый дух.	
12.		Сон – лучшее лекарство.	
13.		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	
14.		Какие опасности нас подстерегают. Как обезопасить свою жизнь.	
15.		Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	
16.		День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	
17.	Я в школе и дома (6 часов)	Мой внешний вид – залог здоровья.	Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
18.		Зрение – это сила. Забота о глазах.	
19.		Осанка – это красиво!	
20.		Весёлые перемены. Подвижные игры.	
21.		Я пришел из школы. Настроение после школы.	
22.		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!	
23.	Чтоб забыть про докторов (4 часа)	Хочу быть здоровым!	
24.		Вкусные и полезные вкусоности.	

25.		День здоровья «Как хорошо здоровым быть!»	
26.		Как сохранять и укреплять свое здоровье.	
27.	Я и моё ближайшее окружение (3 часа)	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
28.		Вредные и полезные привычки.	
29.		“Я б в спасатели пошел”	
30.	Вот и стали мы на год взрослее (4 часа)	Опасности летом.	
31.		Первая доврачебная помощь.	
32.		Вредные и полезные растения.	
33.		Чему мы научились за год.	