

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Отдел образования Администрации МО «Усть-Илимского района»

МОУ "Бадарминская СОШ"

РАССМОТРЕНО

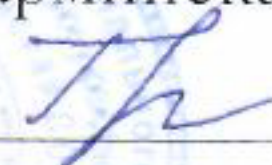
Заседание МО

Протокол № 1

От « 28 » августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
«Бадарминская СОШ»


Громова О.В.
Приказ № 61 от 30.08.2024



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Здоровейка»

(спортивно-оздоровительное направление)

1-4 класс

2024-2025 учебный год

п. Бадарминск 2024 год

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часов в год (34 рабочих недели по 1 часа в неделю).

Срок реализации рабочей учебной программы – один учебный год.

Результатами практической деятельности по программе «Здоровейка» можно считать следующее:

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.
- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.
- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются новые знания и закрепляются через систему тренировочных упражнений и игр.

Содержание курса "Здоровейка" (34 ч)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

Виды и формы деятельности:

- игровая,
- познавательная,
- досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение),
- проблемно-ценностное общение
- художественное творчество,
- социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность)
- спортивно-оздоровительная деятельность

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. **«Я в школе и дома» (6 ч)**: формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек.

2. **«Питание и здоровье» (6 ч)**: основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. **«Моё здоровье в моих руках» (6 ч)**: влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.

Ученик научится: новым знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня, закаляться.

Ученик получит возможность научиться: чередовать труд и отдых, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем.

4. **«Я и моё окружение» (7 ч):** развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

Ученик научится: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами, приёмам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным.

5. **«Чтоб забыть про докторов» (5 ч):** болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. **«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч):** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные и ядовитые растения.

Ученик получит возможность научиться: закалять организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. **«Народные игры».** Знакомство с играми своего народа и других народностей, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.
2. **«Бессюжетные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
3. **"Игры-забавы"** Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

4. «Игры-эстафеты». Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.

5. «Спортивные игры». Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.

6. «Любимые игры детей». Закрепление полученных знаний в 1 классе, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя и без него, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным и игровым требованиям, координации движений. Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, проявлять положительные качества личности, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

Тематическое планирование "Уроков здоровья"

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов
	1. Я в школе и дома.	6
1.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
2.	Почему устают глаза?	1
3.	Я сажусь за уроки.	1
4.	Шалости и травмы.	1
5.	Компьютер-друг или враг?	1
6.	Умники и умницы.	1
	2. Питание и здоровье.	6
7.	Правильное питание-залог здоровья.	1
8.	Культура питания. Этикет.	1
9.	Я выбираю кашу.	1

10	Что дает нам море.	1
11	Вкусные и полезные вкусоности.	1
12	Светофор здорового питания.	1
	3. Моё здоровье в моих руках.	6
13	Что такое иммунитет.	1
14	Прививки.	1
15	Спорт в жизни человека.	1
16	Слагаемые здоровья.	1
17 - 18	День Здоровья «Будьте здоровы!»	2
	4. Я и моё окружение.	7
19	Взаимоотношения в семье.	1
20	Нет вредным привычкам.	1
21	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика.	1
22	Выразительность движений.	1
23	Релаксация.	1
24	Давай жить дружно!	1
25	Музыкальная мозаика.	1
	5. Чтоб забыть про докторов.	5
26	Признаки болезней. Как защитить себя от болезней.	1
27	Какие врачи нас лечат.	1
28 - 29	"Все спортом занимаются"	2
30	Сказка «Репка» на новый лад.	1
	6. Вот и стали мы на год взрослее.	4
31	Как и чем можно отравиться. Первая помощь.	1

32	А.Колобов. Красивые грибы.	1
33	Домашняя аптека.	1
34	Наши успехи и достижения.	1
Календарно - тематическое планирование "Подвижных игр".		
№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
	Народные игры	8
1	Бояре.	1
2	Краски.	1
3	Салки.	1
4	Колечко.	1
5	Хлебец. Украинская народная игра	1
6	Горный козёл Таджикская народная игра	1
7	Конное состязание Казахская народная игра	1
8	Волк и ягнята Бурятская народная игра	1
	2. Бессюжетные игры	5
1	Петушинный бой.	1
2	Ловишки-перебежки.	1
3	Попади в след.	1
4	Белые медведи.	1
5	Закрепление. Игры по выбору.	1
	3. Игры-забавы	5

1	Охота на тигра.	1
2	Рыбаки. Донеси рыбку.	1
3	Черепаша-путешественница.	1
4	Собери орехи.	1
5	Пролезь сквозь мешок.	1
	4. Игры-эстафеты	4
1	Переправа. Эстафета с обручем.	1
2	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1
3	Кто быстрее. Эстафеты со скакалкой.	1
4	Комбинированная эстафета.	
	5. Любимые игры детей	8
1	Увернись от мяча. Вышибалы.	1
2	Меткий стрелок.	1
3	Второй (третий) лишний.	1
4	Картошка.	1
5	Собачки.	1
6	Прятки.	
7	Резиночки.	1
8	Классики.	1
	6. Спортивные игры	4
1	Мини-футбол	1
2	Баскетбол	1
3	Бадминтон	1
4	"Выше, сильнее, быстрее»	1

Календарно - тематическое планирование "Уроков здоровья"

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов
	1. Я в школе и дома.	6
	2. Питание и здоровье.	6
	3. Моё здоровье в моих руках.	6
	4. Я и моё окружение.	7
	5. Чтоб забыть про докторов.	5
	6. Вот и стали мы на год взрослее.	4

Календарно - тематическое планирование "Подвижных игр".

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
	Народные игры	8
	2. Бессюжетные игры	5
	3. Игры-забавы	5
	4. Игры-эстафеты	4
	5. Любимые игры детей	8
	6. Спортивные игры	4

