

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской

Республики

Урупский муниципальный район

МКОУ "ООШ с. Курджиново"

РАССМОТРЕНО
на пед.совете
Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора МКОУ "ООШ
с.Курджиново"
 А.Н.Золотарева
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ "ООШ
с.Курджиново"
 О.С.Закурдаева
«30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Здоровейка»

Физическое направление

для обучающихся 1-4 классов

с.Курджиново 2023

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты освоения программы.

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;

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

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

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

1. **Регулятивные УУД:**

О **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

О **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

О Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

О Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

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

О Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

О Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

О Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

О Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

О 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).

О Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

О Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

О *Слушать* и *понимать* речь других.

О Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

О Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

О Учиться выполнять (в приложении представлены варианты проведения уроков).

О **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.

различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

О Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

О осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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;

О социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности
буде.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

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.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

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.

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

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.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

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

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Итоговая диагностика.

т сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлении.

3. Тематическое планирование

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

№	Наименование разделов	Количество часов
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
<i>Итого:</i>		<i>34</i>

Формы и методы работы.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- экскурсии;
- навыки дискуссионного общения;
- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную

индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Согласно Стандарту, система оценки достижения планируемых результатов освоения курса занятий по внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» состоит из двух основных компонентов:

1. Оценка предметных результатов, которая предусматривает выявление уровня достижения учащимися планируемых результатов по данному направлению деятельности с учётом предметных знаний, действий с предметным содержанием. По окончании изучения каждой темы проводится обследование уровня усвоения знаний умений и навыков, полученных на занятии в разнообразной форме: спортивного праздника, спортивно-массового мероприятия и т.д.

2. Оценка метапредметных результатов как сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий может быть отслежена в результате следующих действий:

- Выполнение специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий;
- Выполнение учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;
- Выполнение комплексных заданий на межпредметной основе

Работа по оцениванию метапредметных результатов проводится в виде промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

**Календарно - тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Здоровейка»
для учащихся 3 класса на 2023– 2024 учебный год**

№	Тема занятия	Ко л-во часов	Дата план	Дата факт
Введение «Вот мы и в школе» 4 часа				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	06.09	
2	Личная гигиена	1	13.09	
3	В гостях у Мойдодыра	1	20.09	
4	Игра «Остров здоровья»	1	27.09	
Питание и здоровье 5ч				
5	<i>Из чего состоит наша пища</i>	1	04.10	
6	Игра «Смак»	1	11.10	
7	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	18.10	
8	Вредные микробы	1	25.10	
9	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	08.11	
Моё здоровье в моих руках 7ч				
10	<i>Здоровье в порядке-спасибо зарядке</i>	1	15.11	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	22.11	
12	<i>Закаляйся, если хочешь быть здоров</i>	1	29.11	
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	06.12	
14	<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i>	1	13.12	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	20.12	
16	Игра «Моё здоровье в моих руках»	1	27.12	
Я в школе и дома 6ч				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	10.01	
18	Добрые речи – душевное здоровье	1	17.01	
19	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1	24.01	
20	Бесценный дар- зрение	1	31.01	

21	Гигиена правильной осанки	1	07.02	
22	Игра «Спасатели, вперёд!»	1	14.02	
Чтоб забыть про докторов 4ч				
23	<i>Где и как готовят пищу</i>	1	21.02	
24	Движение-это жизнь	1	28.02	
25	<i>Блюда из зерна</i>	1	06.03	
26	Вкусные и полезные вкусоности	1	13.03	
Я и моё ближайшее окружение 4ч				
27	Мир моих увлечений	1	20.03	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	03.04	
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	17.04	
30	В мире интересного.	1	24.04	
«Вот и стали мы на год взрослей» 5ч				
31	Я и опасность.	1	08.05	
32	Лесная аптека на службе человека	1	08.04	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	15.05	
34	Подвижные игры на свежем воздухе. «Казачки - разбойники».	1	20.05	
	Итого:	34		