Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Мусорка имени Героя Советского Союза Петра Владимировича Лапшова муниципального района Ставропольский Самарской области

ОБСУЖДЕНО:
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ с.Мусорка
_____/Г.И. Новичкова/
Протокол № 1 от «31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.директора ГБОУ СОШ с. Мусорка
_____/Г.И. Новичкова/
Приказ №209 от «03» 09 2020г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Наименование **Здоровейка**

Направление **спортивно-оздоровительное**

Формы проведения **игра, беседа, викторина, квест, экскурсия**

Класс **1**

Уровень общего образования **начальная школа**

Срок реализации программы **2020-2021 учебный год**

Количество часов по учебному плану **всего 33 часа в год; в неделю 1 час**

Планирование составлено на основе **авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». – М.: ВАКО, 2016.**

Рабочую программу составила учитель начальных классов Верина Светлана Алексеевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МОиН РФ № 1643 от 29.12.2014 г.);
- Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ с. Мусорка;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса ГБОУ СОШ с. Мусорка
- Учебного плана ГБОУ СОШ с .Мусорка;
- Авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». – М.: ВАКО, 2016.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

Учащийся получит возможность для формирования следующих **личностных УУД:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

Учащийся получит возможность для формирования следующих **регулятивных УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Учащийся получит возможность для формирования следующих **познавательных УУД:**

- 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).

Учащийся получит возможность для формирования следующих **коммуникативных УУД:**

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Введение. Вот мы и в школе». Адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание веселых физминуток.

Ученик научится: быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

«Питание и здоровье». Основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Ученик научится: различать полезные и вредные продукты, основным правилам культурного поведения во время приема пищи.

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

«Мое здоровье в моих руках». Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

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

Ученик получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

«Я и мое окружение». Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

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

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

«Чтоб забыть про докторов». 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.

«Вот и стали мы на год взрослей». Опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространенные лекарственные растения.

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	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»	1
	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	1
	Моё здоровье в моих руках	**7**
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11	Полезные и вредные продукты	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 болезни победим быть здоровыми хотим»	1
16	В здоровом теле здоровый дух	1
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18	Зрение – это сила	1
19	Осанка – это красиво	1
20	Весёлые переменки	1
21	Здоровье и домашние задания	1
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
	Чтоб забыть про докторов	**4**
23	«Хочу остаться здоровым»	1
24	Вкусные и полезные вкусности	1
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
	Я и мое ближайшее окружение	**3**
27	Мое настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Мое	1

	настроение»	
28	Вредные и полезные привычки	1
29	Я б в спасатели пошел	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	**4**
30	Опасности летом	1
31	Первая доврачебная помощь	1
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка»	1
33	Чему мы научились за год	1