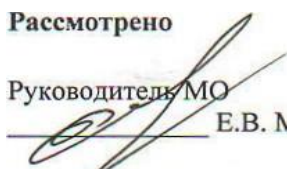

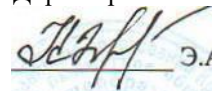


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

<p>Рассмотрено</p> <p>Руководитель МО</p>  <p>Е.В. М</p> <p>ЕВ. Марченко Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора по ВР</p>  <p>Ж.В. Кравцова от « 25 » августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 3</p>  <p>Э.А. Ковалева Приказ № 150 от « 25 » августа 2023 г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Здоровейка»

Направление:	социально-оздоровительное
Класс:	1 «а», 1 «б»
Составитель:	Марченко Елена Викторовна Трофимова Анжелика Александровна

г. Красный Сулин
2023 - 2024уч.г.

Пояснительная записка

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

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование коммуникативных навыков;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы **следующими задачами:**

1. Обеспечить благоприятную адаптацию ребёнка к новой школьной жизни через систему занятий «Уроки Здоровья».
2. Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность.
3. Познакомить детей с разными видами подвижных народных игр.
4. Формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
5. Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
6. Начать работу по профилактике вредных привычек и привитии полезных привычек.
7. Развивать навыки общения и взаимодействия через совместную игровую и творческую деятельность.

Форма организации: групповая, коллективная, парная; тематические занятия; игровые уроки; конкурсы, викторины на лучшее знание правил поведения; подготовка и проведение игр и праздников; разработка проектов; организация экскурсий.

Основные виды деятельности учащихся: познавательная, игровая

Содержание курса «Здоровейка»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на 6 разделов.

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. «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 весёлых физминуток.

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

3. «Моё 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.

4. «Я и моё 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.

5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

6. «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.

Содержание занятий «Подвижные игры» по разделам:

1. «Русские народные игры». Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

2. «Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

3. «Игры на развитие психических процессов». Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи.

4. «Игры-эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

5. «Спортивные игры». Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.

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

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Овладение универсальными учебными	
		коммуникативными действиями:	регулятивными действиями:
<p>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.</p>	<p>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),</p>	<p>Уметь 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 и следовать им.</p>	<p>Определять и формулировать цель деятельности. Проговаривать последовательность действий. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.</p>

	<p>первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.</p>		
--	---	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Примерное количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
1	Введение. Вот мы и в школе. Подвижные игры.	4	https://www.openclass.ru/	<p>- осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья;</p> <p>- самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни;</p> <p>- 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.</p>
2	Питание и здоровье. Подвижные игры. Игры-эстафеты	4	https://infourok.ru/	
3	Моё здоровье в моих руках. Русские народные игры.	9	https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova	
4	Я и моё окружение. Игры-эстафеты. Любимые игры детей.	8	https://nsportal.ru/	
5	Чтоб забыть про докторов. Игры на развитие психических процессов	4	https://multiurok.ru/files/komplikatsii-igr-i-uprazhnenii-po-razvitiu-psikhic.html	
6	Вот и стали мы на год взрослее. Игры на развитие психических процессов	3		
	Всего за год:	32		

