

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Житнянская средняя общеобразовательная школа»**

**Выписка**

из основной образовательной программы начального общего образования

**РАССМОТРЕНО**  
методическим советом

протокол 1 от 29.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора по УВР  
Охрименко Е.А.  
30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности  
« Здоровейка »  
для начального общего образования**

Срок освоения: 1 год (1класс)

Составитель: Анохина В. Т. –  
учитель начальных классов

Документ подписан  
электронной подписью

Сертификат: DB3BCEBCC5141A94F1796D4BD70813BC834FBA2  
Владелец: Будина О.Н.  
Действителен: с 24.08.2023 по 24.08.2024

Выписка верна: 30.08.2023г  
Директор: Будина О.Н.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» составлена на основе рекомендаций Департамента общего и профессионального образования Брянской области по преподаванию регионального компонента спортивно-оздоровительной деятельности и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка» для 1 класса разработана на основе

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г.№373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»( в редакции от 26 ноября 2010г.№1241, 22 сентября 2011г №2357, 18 декабря 2012г.№1060, 29 декабря 2014г.№1643, 18 мая 2015г.№507,31 декабря2015 г.№1576, приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 №712) (далееФГОС НОО)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерацц от 28 августа 2020г. №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам- образовательным программам начального общего и среднего общего образования (в редакции приказа от 20 ноября 2020г. №655)
- СП 2.4.648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» , утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от28 сентября 2020 №28, зарегистрированного в Минюсте России 18 декабря 2020, регистрационный номер 61573);
- Основной образовательной программы МБОУ «Житнянская СОШ».
- 

В учебном плане на изучение курса «Здоровейка» в 1 классе отводится 16 часов.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

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.

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

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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

Коммуникативные 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.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;



- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- 

### Содержание учебного курса

1. Введение «Вот мы и в школе» -2часа
2. Питание и здоровье—3часа
3. Моё здоровье в моих руках—4часа
4. Я в школе и дома—2часа
5. Чтоб забыть про докторов —2часа
6. Я и моё ближайшее окружение—1час
7. «Вот и стали мы на год взрослей»--2часа

Тематическое планирование с определением основных  
видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Наименование раздела , темы урока	Кол- во часов	Основные виды деятельности обучающихся			Форма работы
			беседы	деловые игры	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	2	1	1	2	
1	Дорога к доброму здоровью Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			1	
2	В гостях у Мойдодыра Праздник чистоты «К нам приехал «Мойдодыр»	1	1			
II	Питание и здоровье	3	3		2	
3.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1			
4.	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1	
5.	Красный, жёлтый, зелёный Как и чем мы питаемся	1			1	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	4	3		4	
6.	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1			
7.	Полезные и вредные	1	1			



продукты.					
8.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1
9.	В здоровом теле здоровый дух День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1
IV	Я в школе и дома	2	3		3
10..	Мой внешний вид –залог здоровья Зрение —это сила Осанка—это красиво	1	1		
11.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим Здоровье и домашние задания	1			1
V	Чтоб забыть про докторов	2	1		3
12	«Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусы День здоровья	1	1		
13.	«Как хорошо здоровым быть» « Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1
VI	Я и моё ближайшее окружение	1	2		1

виктори  
на

Игра-  
викторина

	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»						
14.	Я б в спасатели пошел	1	1				день вежливости
	”Вредные и полезные привычки						
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	2.	2		2		
	Опасности летом (просмотр видео фильма)						
15	Первая доврачебная помощь	1	1				
	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»						
16.	Чему мы научились за год.	1			1		диагностика
	Итого:	16	15	1			