

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 3»
(МБОУ «Начальная школа № 3»)

Приложение №1
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ «Начальная школа № 3»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Здоровячок»

Направление: спортивно- оздоровительное

1класс

Черногорск,2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 1 класса «Здоровячок» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требования к основной образовательной программе начального общего образования.

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
3. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
4. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

На реализацию программы «Здоровячок» в 1-м классе отводится 33 часа (1 раз в неделю).

Формы проведения занятий:

- экскурсии;
- подвижные игры;
- беседы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тема: «Как живёт наш организм» (4 часа)

1. Игра-путешествие «В гостях у Гигиены».
2. Почему устают глаза?
3. Режим дня младшего школьника.
4. Дружи с водой.

Тема: «Правильное питание - залог успеха» (5 часов)

1. «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты»
2. Правила поведения за столом
3. Питание – необходимое условие для жизни человека
4. Мы рисуем: «Овощи и фрукты для здоровья»
5. «Из чего наша каша?»

Тема: «Движение - жизнь» (21 час)

1. Подвижная игра: «Мышеловка».
2. Подвижные игры на свежем воздухе: «Самолёты»
3. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим (разучивание физминуток)
4. Разучивание подвижных игр: «Охотник»
5. Разучивание подвижных игр: «Передай мяч»
6. Разучивание подвижных игр: « Найди себе пару».
7. Игры на свежем воздухе «Зимние забавы»

Тема «Растем здоровыми» (3 часа)

1. «Я пришёл в школу».
2. «Поведение в школе»
3. Опасности летом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Формирование универсальных учебных действий

Личностные УУД:

- принятие правил здорового образа жизни;
- развитие готовности к сотрудничеству и дружбе;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности;
 - контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
 - планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
 - организовывать подвижные игры со сверстниками;
 - следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
 - использовать способы повышения работоспособности;
 - корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
 - проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
 - определять последовательность действий при составлении режима дня;
 - проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
 - правильно распределять время на работу и отдых;
- снимать утомление;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

Познавательные УУД:

- выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
- анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
- иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
- выполнять упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- определять назначение физических упражнений;
- отличать подвижные игры от спортивных;
- презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;
- знать, как и для чего необходимо питаться;
- определять признаки рационального питания;
- применять таблицы, схемы, модели для получения информации, сравнивать различные объекты; приводить доказательно примеры здорового образа жизни.

Коммуникативные УУД:

- оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- слушать и понимать речь других;

- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- работать в команде;
- распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
- составлять устные небольшие монологические высказывания.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на занятиях кружка и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов спортивных и подвижных игр;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		ЦОР
		теория	практика	
«Растем здоровыми»				https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru https://urok.1sept.ru/ https://www.uchportal.ru/load/46
1	«Я пришёл в школу».	1		
«Движение - жизнь».				
2	Разучивание подвижных игр: «Мышеловка»		1	
«Растем здоровыми»				
3	«Поведение в школе»	0,5	0,5	
«Движение - жизнь».				
4	Подвижные игры на свежем воздухе: «Самолёты»		1	
«Как живёт наш организм».				
5	Режим дня младшего школьника.	0,5	0,5	
«Движение - жизнь».				
6	Подвижная игра: «Мышеловка».		1	
7	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим (разучивание физминуток)	0,5	0,5	
8	Подвижная игра: «Самолёты».		1	
«Правильное питание - залог успеха»				
9	Питание – необходимое условие для жизни человека	1		
«Движение - жизнь».				
10	Разучивание подвижных игр «Передай мяч »		1	
11	Разучивание подвижных игр: « Мышеловка»		1	
«Правильное питание - залог успеха»				
12	«Здоровье – овощи, ягоды, фрукты»	1		
«Движение - жизнь».				
13	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим (разучивание физминуток)	0,5	0,5	
14	Подвижная игра: «Передай мяч»		1	
15	Разучивание подвижных игр: « Найди себе пару».		1	

16	Игры на свежем воздухе «Зимние забавы»		1	
«Правильное питание - залог успеха»				
17	Мы рисуем: «Овощи и фрукты для здоровья»	0,5	0,5	
18	«Глаза – помощники человека»	1		
«Движение - жизнь».				
19	Разучивание подвижной игры: «Охотник»		1	
20	Подвижная игра: «Найди себе пару».		1	
21	Разучивание подвижной игры « Передай мяч»		1	
«Правильное питание - залог здоровья»				
22	«Из чего наша каша?»	1		
23	Правила поведения за столом	0,5	0,5	
«Движение - жизнь».				
24	Подвижная игра: «Мышеловка»		1	
25	Подвижная игра: «Охотник»		1	
«Как живёт наш организм».				
26	Игра-путешествие «В гостях у Гигиены».	1		
«Движение - жизнь»				
27	Подвижная игра: «Передай мяч»		1	
28	Подвижная игра: «Охотник»		1	
29	Подвижная игра: «Найди себе пару»		1	
«Как живёт наш организм»				
30	Дружи с водой.	1		
«Растем здоровыми»				
31	Опасности летом.	1		
«Движение - жизнь»				
32	Подвижные игры на свежем воздухе: «Мышеловка»		1	
33	Подвижные игры на свежем воздухе: «Передай мяч»		1	