

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

Направление: спортивно-оздоровительное

Кружок: «Здоровейка»

1 класс

2022-2023 уч.год

**Российская Федерация
Республика Адыгея
Муниципальное образование «Город Майкоп»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Основная школа №27»**

Рассмотрено

Руководитель ШМС

_____ Н.М. Удычак

Протокол № ____ от

« ____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано

Заместитель директора школы по

УВР _____ М.В. Яловая

« ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждено

Директор школы

_____ Ю.В.Трипкош

Приказ № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ

**ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Кружок: «Здоровейка»**

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Уровень обучения (класс) **начальное общее образование 1 класс**

Количество часов: **33** Уровень: **базовый**

Учитель: **Лебедева Надежда Сергеевна**

Программа разработана на основе
(ФГОС НОО, ФГОС ОО),
примерных программ внеурочной деятельности,
составлена в соответствии с Основной
образовательной программой МБОУ «ОШ №27»

2022-2023 уч. год

Структура рабочей программы

1. Результативность освоения учебного курса.....
Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения курса.....
 2. Содержание курса.....
 3. Тематический план учебного курса, в том числе с учетом рабочей
программы воспитания с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.....
- Календарно-тематическое планирование.....
- Материально-техническое обеспечение.....
- Приложение.....

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерных программ внеурочной деятельности, в соответствии с Основной образовательной программой МБОУ «ОШ №27» и ориентирована на целевые приоритеты воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

(с изменениями и дополнениями). Федеральный закон № 304-ФЗ от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся". (Зарегистрирован 25.12.2020 № 61828);

5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648- 20);

6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

7. Примерные рабочие программы начального общего образования по учебным предметам, опубликованные на сайте ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО» раздел «Примерные рабочие программы по учебным предметам»;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

9. Примерная программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);

10. Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

11. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 233 с.

12. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятий и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

1. Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;

2. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;

3. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:

4. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:

- от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;

- Методические рекомендации по учебным предметам в части учета региональных, национальных- этнокультурных особенностей в соответствии с ФГОС» (разработаны Министерством образования и науки Республики Адыгея 2011-2015г)

- от 25.03.2014 № 1536 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным образовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов в соответствии с ФГОС НОО».

Данная программа разработана в соответствии с:

- Учебным планом МБОУ «ОШ №27» на 2022-2023 учебный год;

- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27» на 2022-2023 уч.год;

- Программой воспитания МБОУ «ОШ №27». Календарным планом воспитательной работы.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация учащихся.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

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.

Общая характеристика учебного курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, проводятся **аудиторные и внеаудиторные занятия**, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы организации учебного процесса.

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся в учебном кабинете, библиотеке, на пришкольном участке.

Проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Проектная деятельность предусматривает поиск необходимой

недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

Основные методы и технологии.

Методы проведения занятий: беседа, игра, викторины, экскурсии, КВН, наблюдение, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, консультация.

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю: 33 часа в год (1 класс) . Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

1. Результативность освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья 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.

Личностные результаты освоения программы достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности младшего школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения программы отражают освоение младшими школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

- 1) 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;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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

1. 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).

2. 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.

3. 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.

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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Контроль и оценка планируемых результатов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

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.

2. Содержание курса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - **информативный**, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — **поведенческий**, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из **четырёх частей**:

- **1 класс** «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- **2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- **3 класс** «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- **4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» **состоит из 7 разделов**:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закалывание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закалывания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

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

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

1 класс- 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

Раздел 2. Питание и здоровье (4ч.)

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.

4 часа

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день.

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Умеем ли мы правильно питаться. Ю.Тувим «Овощи»

Тема 4. Как и чем мы питаемся(Текущий контроль знаний- викторина)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(6ч.)

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.

6 часов

Тема 1. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Тема 3. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 4. Как обезопасить свою жизнь

Тема 5. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

Тема 6. В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

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.

6 часов

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

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

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

4 часа

Тема 1. *Хочу остаться здоровым*

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

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

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.

3 часа

Тема 1-2. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 3-4. Вредные и полезные привычки.

Тема 5. Я б в спасатели пошел” - ролевая игра

Тема 6. В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (3ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

3 часа

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

Темы экскурсий	Часы
«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
«Природа – источник здоровья»	1
«У природы нет плохой погоды»	1
ИТОГО:	3

**3. Тематический план учебного курса,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия	Основные виды воспитательной деятельности
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	3	1	Социокультурное и медиакультурное воспитание Интеллектуальное

					воспитание
II	<i>Питание и здоровье</i>	4	3	1	Гражданско-патриотическое воспитание Социокультурное и медиакультурное воспитание Экологическое воспитание
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	6	4	2	Гражданско-патриотическое воспитание Социокультурное и медиакультурное воспитание
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	5	1	воспитание
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	3	1	Экологическое воспитание
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	6	4	2	Интеллектуальное воспитание
УП	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3	2	1	
	Итого:	33	24	9	

Приложение
Календарно-тематическое планирование

«По дорожкам здоровья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Дата	Наименование разделов и дисциплин	Содержание и форма занятия	По кодификатору	
				УУД	Чтение: работа с информацией
		<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		Л-01	Ч1-01
1	05.09	Дорога к доброму здоровью.	Беседа, презентация стихи, загадки.	Л-07	Ч1-02

			Что мы знаем о ЗОЖ. Инструктаж по ТБ.		Л-09 Л-11	Ч1-04 Ч1-05
2	2	12.09	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	Беседы, игры, просмотр фильма.	Л-12 Л-14	Ч1-07
3	3	19.09	В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр»	Чтение произведения К Чуковского «Мойдодыр»	Л-21 Р-01	Ч2-01 Ч2-07
4	4	26.09	Подготовка к празднику. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	Праздник , конкурсы.	Р-03 Р-06 Р-11 Р-16	Ч3-01 Ч3-03 Ч3-08
	II		<i>Питание и здоровье</i>			
5	1	03.10	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Беседа о витаминах. Конкурс рисунков.	П-01 П-02 П-03 П-04	
6	2	10.10	Культура питания. Приглашаем к чаю.	Чаепитие. Просмотр видеороликов.		
7	3	17.10	Умеем ли мы правильно питаться. Ю.Тувим «Овощи».	Чтение произведений Ю.Тувима.	К-01 К-02	
8	4	24.10	Как и чем мы питаемся. Режим питания. Инструктаж по ТБ.	Беседа по теме «Умеем ли мы питаться» Викторина «Питание и здоровье»	К-03 К-04 К-11 К-12	
	III		<i>Моё здоровье в моих руках</i>			
9	1	07.11	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	Беседа о режиме питания.	К-13 К-15	
10	2	14.11	Полезные и вредные продукты.	Презентация о пользе и вреде продуктов.		
11	3	21.11	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	Экскурсия в природу.	Н-01 Н-04	
12	4	28.11	Как обезопасить свою жизнь. Поведение в быту. Поведение на дороге. Поведение на природе. Правила поведения с незнакомыми людьми.	Правила поведения, беседа, просмотр мультфильмов.	З-01 З-02 З-04	
13	5	05.12	<u>День здоровья</u>	Эстафета.		

			«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»		З-05 П-01 Э-01 Э-05	
14	6	12.12	«В здоровом теле здоровый дух» - викторина.	Викторина. Конкурс рисунков.		
	IV		<i>Я в школе и дома</i>			
15	1	19.12	Мой внешний вид –залог здоровья. Личная гигиена.	Беседа о внешнем виде. Как внешний вид влияет на здоровье.		
16	2	26.12	Зрение – это сила. Почему устают глаза? Инструктаж по ТБ.	Беседа. Зрение необходимо беречь.		
17	3	23.01	Осанка – это красиво. Гигиена позвоночника.	Гигиена правильной осанки.		
18	4	30.01	Весёлые перемены. Игры с мячом. Игры на свежем воздухе.	Игры, конкурсы.		
19	5	06.02	Здоровье и домашние задания. «Я сажусь за уроки»	Как правильно выполнять д/з.		
20	6	13.02	«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим» - игра-викторина.	Игра-викторина.		
	V		<i>Чтоб забыть про докторов</i>			
21	1	20.02	“Хочу остаться здоровым”. Профилактика простудных и кишечных заболеваний. Закаливание.	Беседа, просмотр видеороликов.		
22	2	27.02	Вкусные и полезные вкусности. Рациональное питание. Здоровое школьное питание.	Как вкусно и полезно питаться?		
23	3	06.03	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	Эстафеты.		
24	4	13.03	Как сохранять и укреплять свое здоровье» «Инструктаж по ТБ.	Беседа о сохранении и укреплении здоровья.		

		VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
25-26	1-2	20.03 03.04	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	Выставка рисунков.		
27-28	3-4	10.04 17.04	Вредные и полезные привычки.	Беседа о вредных и полезных привычках.		
29	5	24.04	“Я б в спасатели пошел”	Ролевая игра.		
30	6	01.05	В мире интересного. <u>Текущий контроль знаний</u>	Научно –практическая конференция		
			«Вот и стали мы на год взрослей»			
31	1	08.05	Опасности летом (просмотр видео фильма)	Просмотр видеофильма «Опасности летом.		
32	2	15.05	Первая доврачебная помощь. Помощь при ожогах. Помощь при обморожении. Помощь при переломах.	Оказание первой помощи (просмотр фильма)		
33	3	22.05	Чему мы научились за год.	Диагностика.		

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
	1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1	Примерные программы внеурочной деятельности.

	Литература
2	<i>Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.</i>
3	<i>Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.</i>
4	<i>Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика.</i>
5	<i>Психология. Управление.)</i>
6	<i>Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.</i>
7	<i>Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.</i>
8	<i>Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов,</i>
9	<i>подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.</i>
10	<i>Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.</i>
11	<i>Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.</i>
12	<i>Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.</i>
	Технические средства обучения
13	Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.
14	Экспозиционный экран.
15	Мультимедийный проектор.
	Экранно-звуковые пособия
16	Видеофильмы (в том числе в цифровой форме).
17	Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме).
	Игры и игрушки.
18	Наборы карандашей, красок, альбомов для рисования.