

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление Образования Администрации Зерноградского района
МБОУ Гуляй-Борисовская СОШ

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей

Руководитель МО

Пимахова ИВ. _____

Протокол №9

от "27" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

методическим советом
Руководитель МС
Осетрова СА _____

Протокол №8

от "28" 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Гуляй- Борисовской
СОШ

Лопатина С.Н. _____

Приказ №170

от "29" 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности по курсу «Здоровейка»

для 2 а класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Бондарева Светлана Александровна.

Учитель начальных классов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1а класса разработана в соответствии с Федеральным законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2019г. № 273-ФЗ, на основе примерной программы Филиппова Т.А., Макеева А.Г.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2016. в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования.

Цель программы:

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья , безопасности жизнедеятельности, культуре движений на основе подвижных игр.

Задачи:

- формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье.
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
 - выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
 - развивать умения ориентироваться в пространстве;
 - развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
 - создавать условия для проявления чувства коллективизма;
 - развивать активность и самостоятельность;
- формировать у детей ценностно-смысловой подход к организации безопасности жизнедеятельности;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Здоровое питание (12 ч)

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилок.

Вкусные традиции моей семьи.

Подвижные игры (11 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Безопасность жизнедеятельности (10ч)

Дорога и участники дорожного движения

Азбука дорожной безопасности. История колеса и дорог. История появления автомобиля. Краткая характеристика видов современного транспорта.

Городская дорога, улица, загородная дорога, автомагистраль. Участники дорожного движения. Правила поведения участников дорожного движения.

ПДД. Общие положения. Некоторые термины. Основные правила безопасного поведения при пользовании транспортными средствами.

Дорожные знаки. ДТП. Причины их возникновения и возможные последствия.

Планируемые результаты обучения

Личностные УУД :-

- снижение заболеваемости;
- формировать физические качества;
- воспитывать культуру общения;
- воспитывать любовь и уважение к окружающим;
- сблизить и сплотить детский коллектив;
- развивать самооценку у младших школьников;
- научить анализу собственных действий и поступков;
- научить планированию действий;
- развивать устную речь учащихся;
- развивать творческие способности;
- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Познавательные УУД :

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Коммуникативные УУД :

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД :

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры» являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций;

обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций;
выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
5. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных усло

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о двигательном режиме первоклассника;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- **Знать :**
- -причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- -правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- -не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкость.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Формы проведения занятия	Цифровые образовательные ресурсы
		всего	теория	практика				
1	Подвижные игры	11	3	8	01.09.2023 - 17.11.2023	Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Практические занятия: Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	Практические занятия. Теоритические занятия	http://school-collection.edu.ru/catalog/

2	Здоровое питание.	12	7	5	24.11.2023 - 01.03.2024	Теория. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы	Практические занятия Теоритические занятия	http://school- collection.edu.ru/c atalog/

						скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Правила поведения в гостях. Практические Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой. Вкусные традиции моей семьи.		
3	Безопасность жизнедеятельности.	11	4	7	15.03.2024 - 24.05.2024	Теория Дорога и участники дорожного движения Азбука дорожной безопасности. История колеса и дорог. История появления автомобиля. Краткая характеристика видов современного транспорта. Сельская дорога, улица, загородная дорога, автомагистраль. Участники	Практические занятия Теоритические занятия	http://festival.1september.ru/

						дорожного движения. Практика. Правила поведения участников дорожного движения. ПДД. Общие положения. Некоторые термины. Основные правила безопасного поведения при пользовании транспортными средствами. Дорожные знаки. ДТП. Причины их возникновения и возможные последствия.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Поурочное планирование

№ п/ п	Тема	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы проведения
		Всего	Теория	Практиче ские работы		
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Комплекс ОРУ. Повторение считалок.	1	1	0	01.09.2023	Беседа Практическа я работа
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	0	1	08.09.2023	Обсуждение Практическа я работа
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	0	1	15.09.2023	Беседа Практическа я работа
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1	0	1	22.09.2023	Обсуждение
5	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и шуки».	1	0	1	29.09.2023	Практическа я работа
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1	1	0	06.10.2023	Дискуссия
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	0	1	13.10.2023	Обсуждение Практическа я работа
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1	0	1	20.10.2023	Практическа я работа
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	0	1	27.10.2023	Дискуссия Практическа я работа
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	0	1	10.11.2023	Практическа я работа
11	Правила безопасного поведения в местах проведения	1	0	1	17.11.2023	Обсуждение Практическа

	подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.					я работа
12	Если хочешь быть здоров	1	1	0	24.11.2023	Обсуждение
13	Из чего состоит наша пища	1	0	1	01.12.2023	Дискуссия Практическа я работа.
14	Полезные привычки питания	1	0	1	08.12.2023	Чтение и обсуждение Практическа я работа
15	Вредные привычки питания	1	0	1	15.12.2023	Практическа я работа
16	Самые полезные продукты	1	0	1	22.12.2023	Обсуждение
17	Как правильно есть (гигиена питания)	1	1	0	29.12.2023	Практическа я работа
18	Когда человек начал пользоваться вилкой и ножом	1	0	1	12.01.2024	Чтение и обсуждение Практическа я работа
19	Забутые рецепты от бабушки.	1	0	1	19.01.2024	Практическа я работа
20	Меню народных праздников.	1	0	1	26.01.2024	Ситуационн ая игра Практическа я работа
21	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	1	0	1	02.02.2024	Практическ я работа
22	Почему полезно есть рыбу	1	1	0	09.02.2024	рактическая работа
23	Плох обед, коли хлеба нет	1	0	1	16.02.2024	Практическа я работа
24	Безопасность на улицах. Переход и светофор	1	0	1	01.03.2024	Практическа я работа
25	Переходим улицу	1	0	1	15.03.2024	Ролевая игра Практическа я работа
26	Дорожные знаки	1	0	0	22.03.2024	Викторины
27	Мы – пешеходы!	1	0	1	05.04.2024	Практическа я работа
28	Виды транспорта. Правила для пассажиров	1	0	1	12.04.2024	Практическа я работа.
29	Как вести себя с	1	0	1	19.04.2024	Практическа

	домашними питомцами					я работа
30	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	0	0	26.04.2024	Ролевая игра
31	Опасность у тебя дома. Открывать ли дверь	1	0	1	03.05.2024	Практическая работа
32	Один дома. Звонок по телефону	1	0	1	17.05.2024	Практическая работа
33	Опасность у тебя дома. Электричество	1	0	1	24.05.2024	Практическая работа

Литература и интернет-ресурсы.

<http://school-collection.edu.ru/catalog/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета

"Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

- газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/>

- Фестиваль пед.идей

«Открытый урок»