

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«СОШ с. Хасаут-Греческого»

«Рассмотрено»

На заседании методического  
Объединения учителей

Протокол № 1

От «1» сентября 2021г.

Руководитель МО: Батчаева А.Б.

«Согласовано»

Педагог-организатор

Кипкеева С.М.

от «13» сентября 2021г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ

с.Хасаут-Греческого»

Н.И.Кузьминов/

От «13» сентября 2021г.



# Рабочая программа

*по внеурочной деятельности*

спортивно-оздоровительного направления

**«Если хочешь быть здоров»**

*для 1 класса*

*Количество часов за год – 66ч.*

*Количество часов в неделю – 2ч.*

**Учитель: Батчаева А.Б.**

**на 2021 – 2022 учебный год**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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 внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» носит воспитательно-образовательный 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.

### **Задачи:**

#### *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков гигиенического поведения, конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

#### *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- правилам безопасного поведения на воде, обращении с огнем; поведения в школе, на улице, в доме;
- правилам пользования электрическими приборами;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, русский язык, технология, изобразительное искусство, физическая культура.

### **Форма обучения**

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Для реализации программы предлагаются следующие методы: *наглядный, словесный, практический.*

#### *Наглядный метод:*

- просмотр фильмов, слайдов, презентаций;
- экскурсии;
- наблюдения;
- целевые прогулки.

#### *Словесный метод:*

- чтение стихотворений;
- беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов;
- ответы на вопросы педагога, детей;
- сообщение дополнительного материала;
- рассматривание наглядного материала;
- рассказы детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок;
- разбор житейских ситуаций;
- проведение викторин, конкурсов.

#### *Практический метод:*

- проведение игр ( дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки и др.);
- постановка праздничных концертов, конкурсов, викторин;
- проведение экскурсии различной направленности.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»**

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.

**личностными результатами** программы внеурочной деятельности по здоровому образу жизни является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- 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.

**метапредметными результатами** - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

### **Коммуникативные УУД:**

- выполнять правила общения с людьми;
- жить с друзьями в мире и согласии;
- выполнять свои обязанности в семье; заботиться о здоровье своей семьи;
- применять советы докторов Природы в жизни; применять правила поведения в разных жизненных ситуациях;
- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), советы;
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **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, произойдёт

- уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно - оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## Тематическое планирование

| №<br>п/п | Название раздела      | Количество часов |
|----------|-----------------------|------------------|
| 1        | Признаки здоровья     | 6                |
| 2        | Ты растёшь            | 24               |
| 3        | Цени жизнь и здоровье | 10               |
| 4        | Безопасность жизни    | 18               |
| 5        | Настроение и здоровье | 8                |
|          | Итого:                | 66               |

## Календарно-тематический план 1 класс

| №<br>п/п | Название темы                                       | Ко-во<br>часов | Дата<br>проведения |        |
|----------|---|----------------|--------------------|--------|
|          |   |                | План               | Факт   |
| 1        | Инструктаж по ТБ. Признаки здоровья                 | 1              | 06.09              | 06.09  |
| 2        | Забота о здоровье                                   | 1              | 08.09              | 08.09  |
| 3        | Здоровье и болезни                                  | 2              | 13.09              | 13.09  |
|          |   |                | 15.09              | 15.09  |
| 4        | Ты растёшь  | 1              | 20.09              | 20.09  |
| 5        | Режим дня   | 1              | 22.09              | 22.09  |
| 6        | Здоровье в порядке-спасибо зарядке                  | 1              | 27.09              | 27.09  |
| 7        | В гостях у Мойдодыра (просмотр мультфильма)         | 1              | 29.09              | 29.09  |
| 8        | Питание и здоровье                                  | 2              | 04.10              | 04.10  |
|          |   |                | 06.10              |        |
| 9        | Витаминная тарелка на каждый день                   | 1              | 11.10              | 06.10  |
| 10       | Конкурс рисунков «витамины наши друзья и помощники» | 1              | 13.10              | 11.10  |
| 11       | Культура питания. Приглашаем к чаю.                 | 2              | 18.10              | 13.10  |
|          |   |                | 20.10              | 20.10  |
| 12       | Полезные и вредные продукты                         | 2              | 08.11.             | 18.10. |
|          |   |                | 10.11              | 08.11. |
| 13       | Мой внешний вид-залог здоровья                      | 1              | 15.11              |        |
| 14       | Я в школе и дома                                    | 1              | 17.11.             |        |
| 15       | Твоё рабочее место                                  | 1              | 22.11.             |        |
| 16       | Твоя осанка   | 2              | 24.11              |        |
|          |   |                | 29.11.             |        |
| 17       | Будь чистым и аккуратным                            | 1              | 01.12.             |        |
| 18       | Уход за телом и волосами                            | 1              | 06.12.             |        |
| 19       | Уход за зубами                                      | 1              | 08.12.             |        |
| 20       | Уход за глазами                                     | 1              | 13.12.             |        |
| 21       | Уход за ушами и носом                               | 1              | 15.12.             |        |
| 22       | Здоровье и питание                                  | 1              | 20.12              |        |
| 23       | Движение и здоровье                                 | 2              | 22.12              |        |
|          |   |                | 10.01.             |        |
| 24       | Как закаляться                                      | 2              | 12.01.             |        |
|          |   |                | 17.01.             |        |
| 25       | Цени жизнь и здоровье                               | 1              | 19.01.             |        |
| 26       | Твои права  | 1              | 24.01              |        |
| 27       | Кто может тебе помочь                               | 2              | 26.01              |        |
|          |   |                | 31.01.             |        |
| 28       | Семья и здоровье                                    | 2              | 02.02.             |        |
|          |   |                | 07.02.             |        |
| 29       | Твои друзья   | 1              | 09.02              |        |
| 30       | Один дома   | 1              | 21.02              |        |
| 31       | Опасность от огня, газа, воды,отравления            | 2              | 23.02              |        |
|          |   |                | 28.02.             |        |
| 32       | Осторожно: незнакомые люди                          | 1              | 02.03.             |        |
| 33       | Безопасность в школе                                | 1              | 07.03.             |        |
| 34       | Если ты заблудился                                  | 1              | 09.03.             |        |
| 35       | Безопасность на улице                               | 3              | 14.03.             |        |
|          |   |                | 16.03.             |        |
|          |   |                | 28.03.             |        |

|    |  |   |                            |  |
|----|--|---|----------------------------|--|
| 36 | Дорога в школу                           | 1 | 30.03.                     |  |
| 37 | Ты - пассажир                            | 1 | 04.04.                     |  |
| 38 | Безопасный отдых                         | 2 | 06.04.<br>08.04.           |  |
| 39 | Настроение и здоровье                    | 1 | 11.04.                     |  |
| 40 | Правила общения                          | 2 | 13.04.<br>15.04.           |  |
| 41 | Веселые переменки                        | 3 | 18.04.<br>20.04.<br>25.04. |  |
| 42 | Здоровье и домашние задания              | 2 | 27.04.<br>02.05.           |  |
| 43 | Мое настроение. Передай улыбку по кругу. | 1 | 04.05.                     |  |
| 44 | Выставка рисунков «Мое настроение»       | 1 | 10.05.                     |  |
| 45 | Вредные и полезные растения.             | 3 | 11.05.<br>16.05.<br>18.05  |  |
| 46 | Береги и укрепляй здоровье               | 2 | 20.05.<br>23.05.           |  |
| 47 | Чему мы научились за год                 | 1 | 25.05.                     |  |