**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №9 им. К.К. Рокоссовского»**

**г. Железногорска Курской области**

**Принята на заседании Утверждена**

**педагогического совета Приказом от 31.08. 2024г. № 1 -271**

**от «30 » августа 2024 г. МОУ «СОШ № 9 им. К.К. Рокоссовского»**

**протокол № 1 Директор \_\_\_\_\_\_\_ Солохина И.Н.**

***Рабочая программа***

***курса внеурочной деятельности***

 ***«Здоровей-ка»***

**(ФГОС НОО)**

 **1 - 4 классы**

**на 2024 - 2025 учебный год**

**Возраст обучающихся: 7– 8 лет(1 класс)**

**Срок реализации: 1 год.**

**Автор - составитель:**

**Теряева М.А.,**

**учитель начальных классов**

**г. Железногорск**

**2024 г.**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Реализация внеурочной деятельности «Здоровей-ка» по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федеральных
государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования, как дополнение к учебному плану к программе по физическому воспитанию.

**Цель учебного курса**: содействие всестороннему развитию личности на основе овладения обучающимися народными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Задачи**:

* Познакомить младших школьников с народными играми, отражающими национальный аспект, с историей возникновения игр.
* Содействовать укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию воспитанников.
* Научить детей играть активно и самостоятельно.
* Обучить правилам народных игр.
* Приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение; проявлять инициативу.
* Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.
* Воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

 **Место учебного курса внеурочной деятельности**

Учебный курс рассчитан: в 1 классе-1 раз в неделю, с продолжительностью занятия 30 минут. Программа рассчитана на 1 год. В 1 классе - 33 часа в год.

 **Формы обучения:** беседы, игры, эстафеты, спортивные мероприятия, практические занятия в помещении и на местности.

 **Формы промежуточной аттестации:** учёт текущих достижений.

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В результате освоения программы курса формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности;

• организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;

• планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.

• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

• планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

• излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;

• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;

• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.

**3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тема 1.**Советы доктора Воды. (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2.**Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3.**Глаза – главные помощники человека. (1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4.**Подвижные игры. (1час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

**Тема 5.**Чтобы уши слышали. (1час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6.**Почему болят зубы. (1час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7.**Чтобы зубы были здоровыми. (1час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 8.**Как сохранить улыбку красивой? (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9.**«Рабочие инструменты» человека. (1час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10.**Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 11.** Зачем человеку кожа. (1час)

Игра «Угадай - ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12.**Надёжная защита организма. (1час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13.**Если кожа повреждена. (1час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14.**Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15.**Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16.**Здоровая пища для всей семьи. (1час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17.** Сон – лучшее лекарство. (1час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18.**Как настроение? (1час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 19.**Я пришёл из школы. (1час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20**. Подвижные игры по выбору детей. (1час)

**Тема 21-22.**Я – ученик. (2 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 23-24.**Вредные привычки. (2 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25.** Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26.**Скелет – наша опора. (1час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27.**Осанка – стройная спина! (1час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28.**Если хочешь быть здоров. (1час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

**Тема 29.**Правила безопасности на воде. (1час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31.**Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

**Тема 32-33**Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во ча-сов** | **Основное содержание** | **Планируемые сроки** |
| **по план.** | **по факт.** |
| 1 | Советы доктора Воды. | 1 | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». |   |   |
| 2 | Друзья Вода и Мыло. | 1 | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа. |   |   |
| 3 | Глаза – главные помощники человека. | 1 | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. |   |   |
| 4 | Подвижные игры | 1 | Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» |   |   |
| 5 | Чтобы уши слышали. | 1 | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. |   |   |
| 6 | Почему болят зубы. | 1 | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. |   |   |
| 7 | Чтобы зубы были здоровыми. | 1 | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест. |   |   |
| 8 | Как сохранить улыбку красивой. | 1 | Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. |   |   |
| 9 | Подвижные игры | 1 | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. |   |   |
| 10 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 | Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». |   |   |
| 11 | Зачем человеку кожа | 1 | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. |   |   |
| 12 | Надёжная защита организма | 1 | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. |   |   |
| 13 | Если кожа повреждена | 1 | Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» |   |   |
| 14 | Подвижные игры | 1 | Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд». |   |   |
| 15 | Питание – необходимое условие для жизни человека | 1 | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». |   |   |
| 16 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. |   |   |
| 17 | Сон – лучшее лекарство | 1 | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». |   |   |
| 18 | Какое настроение? | 1 | Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест. |   |   |
| 19 | Я пришёл из школы | 1 | Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». |   |   |
| 20 | Подвижные игры | 1 | Подвижные игры по выбору детей. |   |   |
| 21 | Я - ученик | 1 | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». |   |   |
| 22 | Я - ученик | 1 |   |   |
| 23 | Вредные привычки | 1 | Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. |   |   |
| 24 | Вредные привычки | 1 |   |   |
| 25 | Подвижные игры | 1 | Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». |   |   |
| 26 | Скелет – наша опора | 1 | Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. |   |   |
| 27 | Осанка – стройная спина | 1 | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения. |   |   |
| 28 | Если хочешь быть здоров | 1 | Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…» |   |   |
| 29 | Правила безопасности на воде | 1 | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. |   |   |
| 30 | Подвижные игры | 1 | Подвижные игры. Весёлые старты. |   |   |
| 31 | Подвижные игры | 1 | Весёлые старты. |   |   |
| 32 | Обобщающие уроки «Доктора природы» | 1 | Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо - плохо». |   |   |
| 33 | Обобщающие уроки «Доктора природы» | 1 | Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. |   |   |
|   | **Итого: 33 часа** |   |