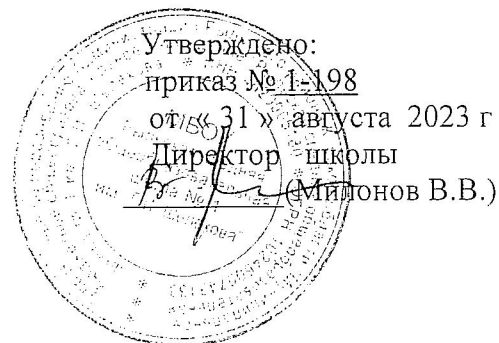


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г. И. Шелехова»  
города Рыльска Курской области.

Принято на  
заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2023 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Здоровейка»

с использованием средств обучения и воспитания центра  
образования цифрового и гуманитарного профиля «Точка роста»  
**Направленность программы: спортивно- оздоровительное**

Уровень программы: информативный и поведенческий  
Возраст обучающихся: 10-11 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Маркина А.С.,  
Воспитатель ГПД

2023-2024 учебный год

## Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Содержание курса внеурочной деятельности
4. Учебно-тематическое планирование
5. Учебно- методическое обеспечение

## 1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана

• **на основе:**

- Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Устава школы
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
- Приказа Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
- Приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённй приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный номер 22540);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960.

**с учетом:**

гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821 - 10, введенные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993 ).

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Цели:**

- ❖ 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:** формировать

- представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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;

### **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 укрепления 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, СРВИ, 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 освоении программы внеурочной деятельности «Здоровейка» формируются следующие умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Личностные УУД**

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
- учиться работать по предложенному учителем плану.

### **Познавательные УУД:**

- Отвечать на простые вопросы учителя.
- Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации

### **Коммуникативные УУД:**

- Участвовать в диалоге.
- Умение слушать и понимать других.
- Формирование умения составления комплексов упражнений
- Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую).
- Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.
- Умение объяснять свой выбор и игру.

- Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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 укрепления 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.

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия

-натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;

-изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы);

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, и др.

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

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.

## 2. Учебно-тематическое планирование

### «Здоровейка»

Название темы	Формы организации образовательного процесса и виды деятельности	Кол-во часов	С использованием оборудования центра «Точка роста»
<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	.	4	Ноутбук, легоконструирование, шахматы
«Здоровье и здоровый образ жизни».	Познавательная беседа. Работа с пословицами.	1	ноутбук
Правила личной гигиены.	Беседа. Практикум. Составление памятки.	1	Ноутбук, легоконструирование
Физическая активность и здоровье.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.	1	ноутбук
Как познать себя. <i>Питание и здоровье</i>	Познавательная беседа.	1 5	Ноутбук, легоконструирование,
Питание -необходимое условие для жизни человека.	Познавательная беседа.	1	легоконструирование,
Здоровая пища для всей семьи.	Просмотр презентации. Обсуждение.	1	легоконструирование,, ноутбук
Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.	1	ноутбук
Секреты здорового питания. Рацион питания.	Занятие-практикум «Составление меню».	1	легоконструирование, шахматы
«Богатырская силушка».	Практическая работа. Конкурсы.	1	ноутбук
<i>Моё здоровье в моих руках</i>		7	легоконструирование, шахматы, ноутбук

Домашняя аптечка.	Познавательная беседа. Работа с загадками.	1	ноутбук
«Мы за здоровый образ жизни».	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.	1	ноутбук
Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	Занятие-практикум. Дискуссия.	1	Ноутбук, легоконструирование
«Береги зрение смолоду».	Занятие-практикум. Составление памятки.	1	ноутбук
Как избежать искривления позвоночника.	Познавательная беседа. Советы докторов.	1	ноутбук
Отдых для здоровья.	Занятие-практикум. Правила.	1	Ноутбук, легоконструирование
Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	Просмотр ролика. Обсуждение.	1	ноутбук
<b><i>Я в школе и дома</i></b>		6	
«Мы здоровеем дорожим – соблюдая свой режим».	Занятие-практикум. Составление режима дня.	1	ноутбук
«Класс не улица, ребята. И запомнить это надо!»	Занятие-практикум. Составление правил поведения в классе.	1	ноутбук
Что такое дружба? Как дружить в школе?	Занятие-практикум. Составление памятки. Разучивание песни о дружбе.	1	Ноутбук, шахматы
«Спешите делать добро».	Просмотр ролика. Обсуждение.	1	ноутбук
Мода и школьные будни.	Занятие- практикум. Дискуссия.	1	ноутбук
Делу время , потехе час.	Беседа. Дискуссия.	1	шахматы
<b>Эстафеты 6ч</b>		6	

Эстафета по кругу.	Занятие-практикум. Эстафеты.	1	Ноутбук, легоконструирование,
Эстафета с обручем.	Занятие-практикум. Эстафеты.	1	
Эстафета с мячом.	Занятие-практикум. Эстафеты.	1	ноутбук
Эстафета «Быстрые и ловкие».	Занятие-практикум. Эстафеты.	1	
Эстафета «Встречная».	Занятие-практикум. Эстафеты.	1	Ноутбук, легоконструирование,
Эстафета «Весёлые старты».	Занятие-практикум. Эстафеты.	1	
<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		4	легоконструирование, шахматы, ноутбук
Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься .	Просмотр видеоролика. Практические советы.	1	шахматы
День здоровья «За здоровый образ жизни».	Занятие-практикум.	1	
Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	Инсценировка.	1	
«Разговор о правильном питании» .	Разговор за круглым столом.	1	Ноутбук, легоконструирование,
<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		4	
Размышление о жизненном опыте.	Беседа-размышление.	1	Ноутбук, шахматы
Вредные привычки и их профилактика.	Беседа. Выполнение рисунков.	1	

Школа и моё настроение.	Занятие-диалог.	1	шахматы
В мире интересного.	Просмотр видеофильма. Обсуждение.	1	Шахматы, легоконструирование,
<b>Народные игры 13ч</b>		13	
Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	Занятие-практикум. Игры.	1	ноутбук
Марийская народная игра «Катание мяча».	Занятие-практикум. Игры.	1	
Татарская народная игра «Серый волк».	Занятие-практикум. Игры.	1	ноутбук
Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	Занятие-практикум. Игры.	1	
Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка».	Занятие-практикум. Игры.	1	ноутбук
Чечено-ингушская игра «Чиж».	Занятие-практикум. Игры.	1	
Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	Занятие-практикум. Игры.	1	ноутбук
Мордовские народные игры «Котел». «Круговой».	Занятие-практикум. Игры.	1	
Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».	Занятие-практикум. Игры.	1	Ноутбук, легоконструирование
Чувашская игра «Рыбки».	Занятие-практикум. Игры.	1	
Русская народная игра «Гори, гори ясно».	Занятие-практикум. Игры.	1	
Русская народная игра «Городки.»	Занятие-практикум. Игры.	1	ноутбук

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	Занятие-практикум. Игры.	1	
<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		4	
Я и опасность.	Просмотр видеофрагментов. Обсуждение.	1	ноутбук
Игра «Мой горизонт».	Занятие-практикум. Игра.	1	
Гордо реет флаг здоровья.	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.	1	Ноутбук, легоконструирование
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	Занятие-практикум. Диагностика.	1	
<b>Спортивные игры.</b>		14	
Футбол .	Занятие-практикум. Игра в футбол.	2	ноутбук
Пионербол.	Занятие-практикум. Игра в пионербол.	2	
Игры «Вышибалы», «Змейка».	Занятие-практикум. Игра в вышибалы.	1	
Игра «Перестрелки».	Занятие-практикум. Игра в перестрелки.	1	ноутбук
Спортивный праздник.	Занятие-спортивный праздник.	1	
Спортивные игры.	Занятие-практикум. Спортивные игры.	2	
Спортивные игры детей.	Занятие-практикум. Игры.	2	шахматы
Сдача нормативов.	Занятие-практикум. Мини-футбол.	2	
Сдача нормативов.	Практическая работа.	1	



## 5. Учебно-методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012
2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
7. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
11. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
13. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа. №1 - 2003, с.57.
16. Шуманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

печатью

12 (двадцать) тысяч  
(прописью)

Директор МБОУ «Рыльская средняя  
общеобразовательная школа №1  
им. Г.И.Щелхова»

В.В.Мигонов

