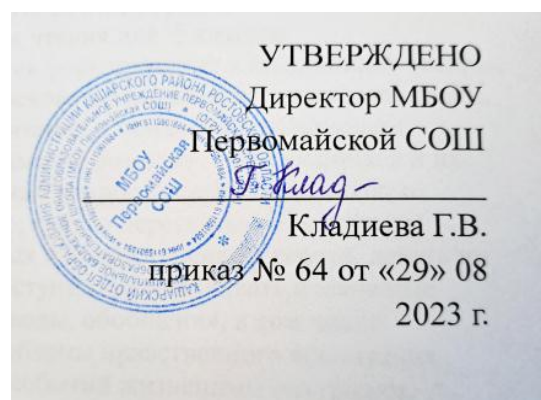


с. Первомайское Кашарского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Законы здоровья»  
2023-2024 учебный год**

Уровень общего образования (класс): 1 класс  
(начальное общее)

Количество часов: 33 (1 час в неделю)

Педагог: Жарова Светлана Александровна

Категория: \_\_\_\_

Направленность: спортивно-оздоровительная

## 1. Результаты освоения программы

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные универсальные учебные действия** у обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово- игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им., выражающиеся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

### **Метапредметные универсальные учебные действия**

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

### **Предметные результаты**

- развивать образное мышление, воображение, интеллект, фантазию, техническое мышление, творческие способности;
- расширять знания и представления о традиционных и современных материалах для прикладного творчества;
- познакомиться с новыми технологическими приёмами обработки различных материалов;
- использовать ранее изученные приёмы в новых комбинациях и сочетаниях;
- познакомиться с новыми инструментами для обработки материалов или с новыми функциями уже известных инструментов;
- совершенствовать навыки трудовой деятельности в коллективе;
- оказывать посильную помощь в дизайне и оформлении класса, школы, своего жилища;
- достичь оптимального для каждого уровня развития;
- сформировать навыки работы с информацией.

## **2. Содержание программы**

### **Раздел 1 «Дружи с водой»**

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко». Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

### **Раздел 2 «Забота о глазах»**

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»

### **Раздел 3 «Уход за ушами»**

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

### **Раздел 4 «Уход за зубами»**

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

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

#### **Раздел 5 «Уход за руками и ногами»**

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?». Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

#### **Раздел 6 «Забота о коже»**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

#### **Раздел 7 «Как следует питаться»**

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

#### **Раздел 8 «Как сделать сон полезным?»**

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

#### **Раздел 9 «Настроение в школе»**

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

#### **Раздел 10 «Настроение после школы»**

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

#### **Раздел 11 «Поведение в школе»**

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».

#### **Раздел 12 «Вредные привычки»**

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

#### **Раздел 13 «Мышцы, кости и суставы»**

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

#### **Раздел 14 «Как закаляться. Обтирание и обливание»**

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

#### **Раздел 15 «Как правильно вести себя на воде»**

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

#### **Раздел 16 «Повторение»**

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.

### Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2023-2024 учебный год количество часов по внеурочной деятельности в 1 классе составляет 1 час в неделю – 34 часа в год.

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ № 1505 от 29.08.2022 «О переносе выходных дней в 2023 году». Постановление Правительства РФ № 1314 от 10.08.2023 г. «О переносе выходных дней в 2024 году») произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 32 часа.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Дата		Кол-во часов
		план	факт	
1	Советы доктора Воды	01.09		1
2	Друзья Вода и Мыло	08.09		1
3	Глаза – главные помощники человека	15.09		1
4	Подвижные игры	22.09		1
5	Чтобы уши слышали	29.09		1
6	Почему болят зубы	06.10		1
7	Чтобы зубы были здоровыми	13.10		1
8	Как сохранить улыбку красивой	20.10		1
9	Подвижные игры	27.10		1
10	«Рабочие инструменты» человека	10.11		1
11	Зачем человеку кожа	17.11		1
12	Надёжная защита организма	24.11		1
13	Если кожа повреждена	01.12		1
14	Подвижные игры	08.12		1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	15.12		1
16	Здоровая пища для всей семьи	22.12		1
17	Сон – лучшее лекарство	29.12		1
18	Какое настроение?	12.01		1
19	Я пришёл из школы	19.01		1
20	Подвижные игры	26.01		1
21	Я - ученик	02.02		1
22	Я - ученик	09.02		1
23	Вредные привычки	16.02		1
24	Вредные привычки	01.03		1
25	Подвижные игры	15.03		1
26	Скелет – наша опора	22.03		1
27	Осанка – стройная спина	05.04		1
28	Если хочешь быть здоров	12.04		1
29	Правила безопасности на воде	19.04		1
30	Подвижные игры	26.04		1
31	Подвижные игры	03.05		1
32	Обобщающие уроки «Доктора природы»	17.05		1

33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	24.05	1
----	------------------------------------	-------	---

СОГЛАСОВАНО:  
Протокол заседания  
педагогического совета  
МБОУ Первомайской СОШ  
от 29.08.2023 года № 1  
Г. Кладиева /Кладиева Г.В./  
Подпись председателя педагогического совета      ФИО

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
МБОУ Первомайской СОШ  
А.И. Зинченко /Зинченко А.И./

**Лист внесения изменений в рабочую программу**

<b>Дата</b>	<b>Содержание</b>	<b>Причина</b>	<b>Подпись</b>