

с. Первомайское Кашарского района Ростовской области  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская средняя общеобразовательная школа  
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)



## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Шаги к здоровью»**

(курс)

**2024-25 учебный год**

**Уровень общего образования : начальное общее**

**(начальное общее, основное общее, среднее образование)**

Класс: 1

Количество часов: 31 (1 час в неделю)

Педагог: Кобец Татьяна Николаевна

Категория: соответствие занимаемой должности

Направленность: спортивно- оздоровительная

## І. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Шаги к здоровью» по спортивно-оздоровительному направлению для 1 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598;
- адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра
- учебным планом МБОУ Первомайской СОШ.

Рабочая программа «Шаги к здоровью» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку обучающихся младших классов, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 80 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями. Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

**Цель:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- сообразительность, инициативу, быстроту реакции.
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;

- обеспечить физическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость,

### **Формы организации занятий**

При проведении занятий применяются такие формы, как:

Встречи с интересными людьми,  
 Устный журнал .  
 Беседа, лекция, рассказ.  
 Интерактивные занятия  
 Экскурсии  
 Соревнования  
 Заочные путешествия  
 Исследования  
 Мини-проекты  
 Презентации  
 Выставки творческих работ  
 Конкурсы  
 Викторины  
 Сюжетно-ролевая игра,  
 Инсценирование  
 Интеллектуальная игра  
 Праздники

### **Виды деятельности:**

игровая деятельность;  
 познавательная деятельность;  
 проблемно-ценностное общение;  
 досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);  
 художественное творчество;  
 социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);

## **II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Шаги к здоровью».**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровью обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» является формирование следующих умений:

- **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, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на занятии.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий).

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

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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 «Азбука Здоровья» 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 укрепление 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.

### **III. Содержание курса внеурочной деятельности «Шаги к здоровью».**

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема 2.* Здоровье в порядке - спасибо зарядке

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4.* Игры..

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

*Тема 1* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю

*Тема 3.* Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр) Умеем ли мы правильно питаться?

*Тема 4.* Как и чем мы питаемся

*Тема 5* Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Тема 1* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

*Тема 2* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

*Тема 3* Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

*Тема 4* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 5* Как обезопасить свою жизнь

*Тема 6* День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

*Тема 7* В здоровом теле здоровый дух

Раздел 4. Я в школе и дома.

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном

учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья.

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые переменки

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим Текущий контроль знаний.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "Быть здоровым".

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2 Вкусные и полезные вкусы

Тема 3 День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний - круглый стол

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3 Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний - ролевая игра

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения. Чему мы научились за год.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием внеурочной деятельности на 2024-25 учебный год количество часов по программе внеурочной деятельности « Шаги к здоровью» в 1 классе составляет 1 час в неделю, 34 в год.

В связи с праздничными днями и перенесёнными выходными днями ( Постановление правительства 10.08.2023г. и проект постановления Правительства («О переносе выходных и праздничных дней в 2024 2025 годах»)) произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путем интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 31 час.

#### **IV. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности « Шаги к здоровью» в 1 классе**

№ п\п	Тема занятия	Дата	
		По плану	По факту
	Введение « Вот мы и в школе». Инструктаж по ТБ		

1	Дорога к доброму здоровью. О пользе утренней зарядки. Комплекс упражнений.	5.09	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	12.09	
3	В гостях у Мойдодыра. Друзья мыло и вода.	19.09	
4	Подвижные игры с мячом. Игра «Попади в цель», «Передай другому»	26.09	
	Питание и здоровье		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	3.10	
6	Культура питания Приглашаем к чаю	10.10	
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр) Умеем ли мы правильно питаться?	17.10	
8	Как и чем мы питаемся	24.10	
9	Красный, жёлтый, зелёный. Подвижные игры со скакалкой . «Рыбак и рыбка».	7.11	
	Моё здоровье в моих руках		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	14.11	
11	Полезные и вредные продукты.	21.11	
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	28.11	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	5.12	
14	Как обезопасить свою жизнь	12.12	
15	В здоровом теле здоровый дух	19.12	
16	«Мы болезни победим, быть здоровыми хотим». Настольные игры.	26.12	
	Я в школе и дома		
17	Мой внешний вид – залог здоровья	9.01	
18	Зрение – это сила	16.01	
19	Осанка – это красиво	23.01	
20	Весёлые перемены	30.01	
21	Здоровье и домашние задания	6.02	
22	Подвижные игры со скакалкой.	20.02	
	Чтоб забыть про докторов		
23	“Хочу остаться здоровым”. Упражнения с гимнастической палкой.	27.02	
24	Вкусные и полезные вкусы	6.03	
25	«Как хорошо здоровым быть»	13.03	
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Комплекс упражнений утренней зарядки.	20.03	
	Я и моё ближайшее окружение		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	3.04	
28	Вредные и полезные привычки	10.04	

29	“Я б в спасатели пошел”. Игры малой подвижности. Дартс.	17.04	
	«Вот и стали мы на год взрослей»	24.04	
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	15.05	
31	Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Чему мы научились за год. подвижные игры с бегом	22.05	

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания педагогического совета МБОУ Первомайская СОШ № 1 от 28.08.2024 г.  
*Г. В. В.* /Кладисва Г.В./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора МБОУ Первомайской СОШ  
*Кузнецова О.Ю.* /Кузнецова О.Ю./  
28.08.2024 года

## Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись