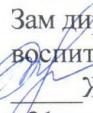



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 поселка Смидович»

СОГЛАСОВАНО  
Зам директора по  
воспитательной работе  
 Жабичская В.М.  
«31» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
СОШ № 1п. Смидович  
 Л.И. Иванченко  
«31» августа 2023 года  
Приказ № 50 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
для 1 класса  
«Будь здоров!»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
на 2023-2024 учебный год**

**Учитель: Приходько Марина Юрьевна  
(Соответствие занимаемой должности)**

**п. Смидович. 2023**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Будь здоров» разработана для занятий с учащимися 1 класса во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС начального общего образования второго поколения на 33 учебных часа (1 час в неделю) на основе «Примерных программ внеурочной деятельности». Начальное и основное образование. М. «Просвещение», 2010 г., под редакцией В.А. Горского, учебно - методического пособия Обуховой Л.А., Лемяскиной Н. А., Жиренко О.Е., Москва «ВАКО».

### **Актуальность программы**

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первое место. Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства.

Программа «Будь здоров» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни. Направлена на предотвращения вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников.

**Цель:** обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

### **Задачи:**

- организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий.
- формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- обеспечить вариативное использование правил ЗОЖ в зависимости от конкретных практических обстоятельств.
- 

### **Особенности программы**

Данная программа строится *на принципах:*

*-научности*, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

*-доступности*, которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

*-системности*, определяющие взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить *практическую направленность* курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

### **Обеспечение мотивации.**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

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

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

#### **Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации.

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

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).

#### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Оздоровительные результаты программы:**

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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Содержание программы (33 ч.)**

1. Я уже школьник.
2. Мои сверстники и друзья.
3. Друзья Вода и Мыло.
4. Глаза – главные помощники человека.
5. Уход за ушами.
6. Здоровые зубы и уход за ними.
7. Как сохранить улыбку красивой.
8. Личная гигиена школьника.
9. Режим дня школьника.
10. Зачем человеку кожа.
11. Если кожа повреждена.
12. Питание – необходимое условие для жизни человека.
13. Здоровая пища для всей семьи.

14. Сон – лучшее лекарство.
15. Настроение в школе.
16. От улыбки станет всем светлей.
17. Поведение в школе.
18. Я среди других.
19. Твоя одежда.
20. Полезные и вредные привычки.
21. Полезные и вредные привычки.
22. Скелет – наша опора.
23. Осанка – стройная спина!
24. Правила поведения на улицах и дорогах.
25. Правила поведения в транспорте.
26. Мой дом и опасности в нём.
27. Подвижные игры.
28. Дружная семья: отдыхаем вместе.
29. Они хотят, чтобы их понимали.
30. Хорошо бы дожить до старости.
31. Если хочешь быть здоров, закаляйся! Правила закаливания.
32. Скоро лето: правила поведения на водоёме.
33. Доктора природы. Итоговое занятие.

#### **Перечень учебно –методического обеспечения**

« Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко, Москва «ВАКО» , 2007 г.

«Первоклассник: адаптация к новой социальной среде» Т.А. Соловьева, Е.И. Рогалева, Москва «ВАКО», 2008 год.

#### **Перечень материально – технического обеспечения**

Компьютерные средства.

Презентации. Компьютерные диски.

Технические средства обучения.

Доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Экспозиционный экран.

Компьютер.

Магнитофон.

Учебно-практическое оборудование.

Мячи.

Обручи.

Скакалки.

Оборудование класса.

Ученические столы двухместные с комплектом стульев.

Стол учительский.

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

Стенды для вывешивания иллюстративного материала.

Стол компьютерный.