|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г.Яшнева  Протокол № 1  от «27» августа 2021 г. | **Согласовано**  Заместитель директора  школы по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Пантелеева  от «27» августа 2021 г. | **Утверждаю**  Директор МБОУ «СОШ №33» НМР РТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Салихзянова  Приказ №299  от «31» августа 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«ЗДОРОВЕЙ-КА!»**

**1 Д** класса

**Учитель: Хурматова Чулпан Идрисовна**

г. Нижнекамск, 2021 год

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Здоровей-ка!»**

**Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

* начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* социальная адаптация, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
* целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* эстетические потребности, ценности и чувства;
* этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* предпосылки для развития этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур;
* осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
* навыки устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного поведения, ориентация на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного поведения, ориентация на здоровый образ жизни.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на здоровый образ жизни как значимую сферу человеческой жизни;*
* *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
* *положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;*
* *уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;*
* *установки на безопасный здоровый образ жизни, умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим; умение ориентироваться в мире профессий и мотивация к творческому труду.*

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные универсальные учебные действия.***

Обучающийся научится:

* принимать и сохранять образовательную задачу;
* намечать план выполнения заданий во внеурочной деятельности под руководством учителя;
* **следовать при выполнении заданий инструкциям учителя;**
* **проводить наблюдения и опыты по предложенному плану;**
* **оценивать правильность выполнения заданий;**
* **осуществлять самопроверку и взаимопроверку работ, корректировать выполнение задания;**
* **оценивать выполнение задания по следующим параметрам: выполнено полностью или частично, в чём проявилась сложность выполнения.**
* различать способ и результат действия;
* вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;
* выполнять учебные действия в материале, речи, в уме;
* контролировать и оценивать свои действия при работе с наглядно-образным (рисунками, картой), словесно-образным и словесно-логическим материалом при сотрудничестве с учителем, одноклассниками.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *развивать и тренировать свою наблюдательность;*
* *ставить цели проведения наблюдений и опытов;*
* *осуществлять контроль при проведении наблюдений и опытов;*
* *планировать собственное участие в проектной деятельности.*

***Познавательные универсальные учебные действия***

Обучающийся научится:

* проявлять познавательную инициативу в образовательном сотрудничестве;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы;
* выделять существенную информацию из литературы разных типов (справочной и научно-познавательной);
* понимать содержание текста, интерпретировать смысл, фиксировать полученную информацию в виде схем, рисунков, фотографий, таблиц;
* анализировать объекты окружающего мира, таблицы, схемы, диаграммы, рисунки, пословицы и поговорки с выделением отличительных признаков;
* устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, объектами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).*

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Обучающийся научится:

* допускать существование различных точек зрения;
* учитывать разные мнения, стремиться к координации;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться, приходить к общему решению;
* соблюдать корректность в высказываниях;
* задавать вопросы по существу;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* контролировать действия партнера;
* владеть монологической и диалогической формами речи;
* навыкам сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умению не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *аргументировать свою позицию и координировать её с позицией партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
* *осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
* *адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности (видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определение понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать умозаключения и выводы, структурировать материал, готовить тексты собственных докладов, объяснять, доказывать и защищать свои идеи).*

**Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка!»**

**1 класс**

**Вот мы и в школе (3 ч)**

Игра «Поход по стране Здоровья». Беседа о здоровье.

Оздоровительная минутка. Разучивание физкультминуток.

Режим для первоклашки. Информация о режиме. Его значение.

Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки. Составление памятки-картинки «Комплекс утренней зарядки»

«Учусь находить друзей и интересные занятия». Тренинг. Психогигиена общения.

Подвижные игры на свежем воздухе. Игры «Охотники и утки», «Удочка».

***Формы организации:*** кружок, познавательная беседа, тренинг, подвижные игры.

***Виды деятельности:***игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.

**Питание и здоровье (4 ч)**

*Разговор о правильном питании. Гигиена и режим питания.*

Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Съедобное-несъедобное».

*Разговор о правильном питании. Завтракают утром, а вечером ужинают.* Гигиена полости рта, практикум.

Подвижные игры на свежем воздухе. Игры «Гуси-лебеди», «Караси и щука».

*Разговор о правильном питании. Где найти витамины?*

Гимнастика для глаз. Витамины для глаз.

*Разговор о правильном питании. О вкусной и здоровой пище.*

К здоровью без лекарств. Викторина.

***Формы организации:*** кружок, соревнование, тренинг, познавательная беседа, подвижные игры.

***Виды деятельности:***игровая, спортивно-оздоровительная,познавательная.

**Я в школе и дома (4 ч)**

«Режиму дня мы друзья!», беседа, конкурс рисунков.

Сон – лучшее лекарство. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра по гигиене сна.

Уход за волосами. Работа с презентацией «Причёски девочек, причёски мальчиков…». Мини-выступление на тему: «Нужна ли человеку причёска каждый день?». Конкурс причёсок.

Уход за кожей. Беседа с медицинским работником школы. Защита буклета «Как правильно ухаживать за школьной формой».

***Формы организации:*** кружок, конкурс, познавательная беседа, этическая беседа, игра.

***Виды деятельности:***познавательная, творческая, проблемно-ценностное общение, игровая, спортивно-оздоровительная.

**Моё здоровье в моих руках (5 ч)**

«Чтобы глазки видели, чтобы ушки слышали». Разыгрывание ситуации. Проведение опытов.Игра «Полезно – вредно».

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Составление памятки «Правила для поддержания правильной осанки».

Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек».

Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Практическая работа в парах. Памятка «Полезные и вредные привычки».

Правила безопасности на воде.

Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. Составление таблицы «Правила поведения на воде».

Как вести себя на улице.

Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Правила безопасности поведения в транспорте.

Составление памятки «Правила поведения на улице». Спортивные эстафеты.

***Формы организации:*** кружок, экскурсия, подвижная игра, социально-моделирующая игра, этическая беседа, познавательная беседа.

***Виды деятельности:***познавательная,игровая, проблемно-ценностное общение, спортивно-оздоровительная.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема** |
|  | **Вот мы и в школе (3 ч)**  Игра «Поход по стране Здоровья». Беседа о здоровье.  Оздоровительная минутка. Разучивание физкультминуток. |
|  | Режим для первоклашки. Информация о режиме. Его значение.  Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки. Составление памятки-картинки «Комплекс утренней зарядки» |
|  | «Учусь находить друзей и интересные занятия». Тренинг. Психогигиена общения.  Подвижные игры на свежем воздухе. Игры «Охотники и утки», «Удочка». |
|  | **Питание и здоровье (4 ч)**  *Разговор о правильном питании. Гигиена и режим питания.*  Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Съедобное-несъедобное». |
|  | *Разговор о правильном питании. Завтракают утром, а вечером ужинают.* Гигиена полости рта, практикум.  Подвижные игры на свежем воздухе. Игры «Гуси-лебеди», «Караси и щука». |
|  | *Разговор о правильном питании. Где найти витамины?*  Гимнастика для глаз. Витамины для глаз. |
|  | *Разговор о правильном питании. О вкусной и здоровой пище.*  К здоровью без лекарств. Викторина. |
|  | **Я в школе и дома (4 ч)**  «Режиму дня мы друзья!», беседа, конкурс рисунков. |
|  | Сон – лучшее лекарство. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра по гигиене сна. |
|  | Уход за волосами. Работа с презентацией «Причёски девочек, причёски мальчиков…». Мини-выступление на тему: «Нужна ли человеку причёска каждый день?». Конкурс причёсок. |
|  | Уход за кожей. Беседа с медицинским работником школы. Защита буклета «Как правильно ухаживать за школьной формой». |
|  | **Моё здоровье в моих руках (5 ч)**  «Чтобы глазки видели, чтобы ушки слышали». Разыгрывание ситуации. Проведение опытов.Игра «Полезно – вредно». |
|  | Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!  Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.  Составление памятки «Правила для поддержания правильной осанки». |
|  | Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек».  Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Практическая работа в парах. Памятка «Полезные и вредные привычки». |
|  | Правила безопасности на воде.  Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. Составление таблицы «Правила поведения на воде». |
|  | Как вести себя на улице.  Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Правила безопасности поведения в транспорте.Составление памятки «Правила поведения на улице». Спортивные эстафеты. |
|  | **Итого: 16 часов** |