

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение лицей № 82 им. А.Н. Знаменского
р.п. Каменоломни**

Утверждаю:
Директор МБОУ лицея № 82
им. А.Н.Знаменского


Кобец О.Н.

Приказ № 22 от 30 августа 2019г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Здоровейка»
1-г класс**

Составитель: Лившиц Нина Игоревна
учитель первой квалификационной категории
педстаж-29 лет

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Изучение во внеурочной деятельности курса «Здоровейки» в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:

Цель : формирование устойчивой установки на соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формировать личностную мотивацию необходимости соблюдения здорового образа жизни; заботы и сохранения своего здоровья;
- расширить и углубить первоначальные представления об основных факторах и «законах» сохранения своего здоровья;
- развивать двигательную активность; силу, ловкость, координацию движений;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- воспитывать умение работать в команде.

Рабочая программа к курсу «Шахматы для детей» составлена на основе:

- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373);
- авторская образовательная программа по физической культуре для 1 класса (М.: Просвещение, 2014).
- основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №82.
- "Методические рекомендации "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

Место учебного курса

Программа внеурочной деятельности курса «Здоровейка» в 1 классе рассчитана на 1 час в неделю; 33 часа (33 учебные недели).

Согласно годовому календарному графику на 2019-2020 учебный год программа внеурочной деятельности «Здоровейка» будет реализована за 33 часа.

По четвертям часы распределены следующим образом:

1 четверть-8 часов;

2 четверть-8 часов;

3 четверть -9 часов;

4 четверть-8 часов.

Всего -33 часа.

Планируемые образовательные результаты обучающихся

Личностные результаты:

- понимание, что здоровье человека - одно из основополагающих ценностей человеческой жизни; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- мотивация на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры.

Метапредметными результатами изучения **программы** являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- 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;

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- осваивать нормы здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания;
- производить выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применять на практике умения, связанные с этикетом в области питания.

Содержание учебного курса

№ п/п	раздел программы	Кол-во часов	основное содержание по темам	формы организации учебных занятий	основные виды учебной деятельности
1.	Разговор о правильном питании	10	Формирование у детей культуры здорового питания. Вкусная и полезная пища. Культура питания. Типовой режим питания школьников.	-конкурсы; - урок- игра; -обсуждения; -беседа; - игровая деятельность; -экскурсия	-беседа, устный рассказ на тему; сюжетно-ролевые игры; -выполнение самостоятельных заданий; игры по правилам - конкурсы, викторины -работа с иллюстративным материалом; -подготовка творческой беседы с членами семьи;
2.	Здоровый образ жизни	6	Основные условия и правила ЗОЖ: закаливание организма; правила личной гигиены; отказ от вредных привычек, здоровое питание, активный досуг, соблюдение режима дня.	-викторина; -игра; -беседа; - игровая деятельность; - конкурс рисунков, плакатов -учебный диалог. -творческая мастерская	-беседа; -устный рассказ на тему; -анализ ситуационных заданий; -планирование работы, - контроль, -рефлексия -подготовка вопросов.
3.	Подвижные игры	14	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств; разнообразные формы занятий физическими упражнениями.	-конкурсы; - урок- игра; - игровая деятельность;	-игровые задания с использованием строевых упражнений;

4.	Эстафеты	3	Спортивные игры и эстафеты проводятся на материале разделов «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Легкая атлетика».	-игра; - игровая деятельность.	-преодоление полосы препятствий; -работа в группе; -работа в парею

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	дата	Тема урока	Кол-во часов
Разговор о правильном питании (10 часов)			
1.	05.09	Если хочешь быть здоров.	1
2.	12.09	Самые полезные продукты.	1
3.	19.09	Как правильно есть.	1
4.	26.09	Удивительные превращения пирожка.	1
5.	03.10	Как сделать кашу вкусной.	1
6.	10.10	Плох обед, если хлеба нет.	1
7.	17.10	Время есть булочки.	1
8.	24.10	Пора ужинать.	1
9.	07.11	Где найти витамины весной.	1
10.	14.11	На вкус и цвет товарищей нет.	
Здоровый образ жизни (6 часов)			
11.	21.11	Солнце, воздух и вода	1
12.	28.11	Правила гигиены	1
13.	05.12	Здоровое питание	1
14.	12.12	Умей сказать нет вредным привычкам	1
15.	19.12	Мой режим дня.	1
16.	26.12	Мой досуг	1
Подвижные игры (14 часов)			
17.	16.01	«Караси и щука»	1

18.	23.01	«Веселый мяч»	1
19.	30.01	«Путешествие в Индию»,	1
20.	06.02	«Индийский танец»	1
21.	20.02	«Гуси – лебеди»	1
22.	27.02	«Конники – спортсмены»	1
23.	05.03	«Вызов номеров»	1
24.	12.03	«Команда быстроногих»	1
25.	19.03	«Пустое место»	1
26.	02.04	«Акула в затоке»	1
27.	09.04	«Мы – веселые ребята»	1
28.	16.04	«К своим флажкам»	1
29.	23.04	«Картошка»	1
30.	30.04	«Любимая игра»	1
Эстафеты (3 часа)			
31.	07.05	«Конвейер»	1
32.	14.05	«Веселый мяч»	1
33.	21.05	«Переправа»	1

