


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

Рассмотрено
на заседании КМО
протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

Согласовано
Зам по УВР
 Власова С.А.
30 августа 2023 г.

Утверждено
приказом
директора школы № 202
от 31 августа 2023 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации программы: 4года
Разработал: Аминев Ш. А.
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

с. Шорохово
2023 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на уровне начального общего образования и спроектирована с учётом факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Формы организации, виды деятельности: рассказ, беседа, опрос, индивидуальная, групповая работа.

Содержание курса внеурочной деятельности 1 класс

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов
I	«Вот мы и в школе»	8
II	Питание и здоровье	10
III	Моё здоровье в моих руках	14
IV	Я в школе и дома	12
V	Чтоб забыть про докторов	8
VI	Я и моё ближайшее окружение	6
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8
	Итого:	66

Содержание курса внеурочной деятельности 2 класс

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов
I	«Вот мы и в школе»	8
II	Питание и здоровье	10
III	Моё здоровье в моих руках	14
IV	Я в школе и дома	12
V	Чтоб забыть про докторов	8
VI	Я и моё ближайшее окружение	6
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	10
	Итого:	68

Содержание курса внеурочной деятельности 3 класс

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов
I	«Вот мы и в школе»	8
II	Питание и здоровье	10
III	Моё здоровье в моих руках	14
IV	Я в школе и дома	12
V	Чтоб забыть про докторов	8
VI	Я и моё ближайшее окружение	6
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	10
	Итого:	68

Содержание курса внеурочной деятельности 4 класс

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов
I	«Вот мы и в школе»	8
II	Питание и здоровье	10
III	Моё здоровье в моих руках	14
IV	Я в школе и дома	12
V	Чтоб забыть про докторов	8
VI	Я и моё ближайшее окружение	6
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	10
	Итого:	68

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 1 класс

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приемам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню – приобретаются знания и первичное закрепление.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 2 класс

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное

Использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и

понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню – приобретаются знания и первичное закрепление.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 3 класс

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню – приобретаются знания и первичное закрепление.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 4 класс

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню – приобретаются знания и первичное закрепление.

Тематическое планирование

1класс

«Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
	Вот мы и в школе	4		
1	Дорога к доброму здоровью. Строевые упражнения, бег.	1		infourok.ru
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Комплекс утренней зарядки	1		infourok.ru
3	В гостях у Мойдодыра. Разминка на месте.	1		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Разминка в движении.	1		
	Питание и здоровье	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конку «Витамины наши друзья и	1		

	помощники». Развитие (скоростной).			
6	Культура питания. Приглашаем к чаю. Сбивание кеглей на точность и на время	1		
7	Правила работы с мячами (ведение, передача, броски Эстафета с мячами)	1		
8	Как и чем мы питаемся. Метание мячей в цель.	1		
9	Красный, жёлтый, зелёный (о перцах).	1		
	Моё здоровье в моих руках	7		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Вращение обруча на месте и в движении.	1		infourok.ru
11	Полезные и вредные продукты. Прыжки на скакалке на месте и в движении.	1		
12	Техника жонглирования мячами. Жонглирование мячами на месте, в движении, на время.	1		
13	Сезонные изменения и как их принимает человек. Ведение мяча на месте, в движении; правой и левой рукой.	1		
14	Как обезопасить свою жизнь дома и на улице. Мини-футбол.	1		
15	День здоровья в школе и дома. Набрасывание колец в круг, на ножку стула.	1		
16	В здоровом теле здоровый дух. Комплекс утренней зарядки .	1		
	Я в школе и дома	6		
17	Мой внешний вид – залог здоровья. Игра «Третий лишний».	1		infourok.ru
18	Зрение – это сила. Комплекс упражнений. Броски мяча в кольцо с места и после движения	1		
19	Осанка – это красиво. Комплекс упражнений. Вращение обруча на месте и в движении.	1		
20	Техника ведения б/б мяча с бросками в кольцо. Эстафеты с мячами	1		
21	Здоровье и домашнее задание. Сгибание рук в упоре на гимнастической скамейке и на полу.	1		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Приседание у гимнастической стенки.	1		
	Чтоб забыть про докторов	4		
23	«Хочу остаться здоровым». Игра «Вышибала».	1		
24	Вкусные и полезные вкусности. Игра «Воробьи и вороны».	1		
25	«Как хорошо здоровым быть». Правила подбора спортивного инвентаря.	1		
	Как сохранять и укреплять своё здоровье. Гимнастика для глаз.	1		
	Я и моё ближайшее окружение	3		

26	Моё настроение – передай улыбку по кругу. Многоскоки на месте.	1		infourok.ru
27	Вредные и полезные привычки. Многоскоки в движении.	1		
28	«Я б в спасатели пошёл». Прыжки на скакалке на точность и на время.	1		
	Вот и стали мы на год взрослей	5		
29	Опасности летом дома и на улице. Старт из положения сидя.	1		infourok.ru
	Первая доврачебная помощь. Старт из положения лёжа.	1		
30	Вредные и полезные растения.	1		
31	Мини-футбол.	1		
32	Правила выполнения контрольных тестов	1		
33	Сдача контрольных тестов	1	1	
Общее количество часов по программе		33		

2 класс
«Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Вот мы и в школе		4		
1	Что мы знаем о ЗОЖ. Развитие выносливости.	1		infourok.ru
2	По стране «Здоровейка». Мини-футбол.	1		
3	В гостях у Мойдодыра. Комплекс утренней зарядки.	1		
4	Я хозяин своего здоровья. Комплекс разминки на месте.	1		
Питание и здоровье		5		
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трёх блюд на	1		infourok.ru
6	Культура питания. Этикет. Игра «вышибала».	1		
7	Правила проведения спортивных игр и соревнований. Игра «Третий лишний»	1		
8	Что даёт нам море? Перетягивание каната.	1		
9	Светофор здорового питания. Эстафеты сидя на мяче.	1		
Моё здоровье в моих руках		7		
10	Сон и его значение для здоровья человека. Прыжковые	1		infourok.ru

11	Закаливание в домашних условиях. ПВ Эстафета «поезд».	1		
12	День здоровья «Будьте здоровы». Комплексная эстафета.	1		
13	Иммунитет. Эстафета с мячами.	1		
14	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье» Низкий	1		
15	Спорт в жизни ребёнка. Высокий старт.	1		
16	Слагаемые здоровья. Эстафета с передачей эстафетной	1		
Я в школе и дома		6		
17	Я и мои одноклассники. Прыжок в длину с места.	1		infourok.ru
18	Почему устают глаза? Комплекс упражнений для глаз.	1		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Комплекс упражнений для	1		
20	Шалости и травмы. Многоскоки на двух ногах.	1		
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	1		
22	Умники и умницы. Строевые упражнения на месте.	1		
Чтоб забыть про докторов		4		
23	С. Преображенский «Огородники» Строевые упражнения в движении.	1		infourok.ru
24	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков). Бросок в	1		
25	«Самый здоровый класс». Бросок в кольцо после движения.	1		
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. Бросок малого б/б мяча из-под	1		
Я и моё ближайшее окружение		4		
27	Мир эмоций и чувств. Бросок малого б/б мяча после	1		infourok.ru
28	Вредные привычки. Игра	1		
29	Школьная дружба. Игра «Третий	1		
30	В мире интересного. Пионербол с одним мячом.	1		
Вот и стали мы на год взрослей		4		
31	Я и опасность дома и на улице. Пионербол с двумя мячами.	1		infourok.ru
32	Чем и как можно отравиться. Развитие выносливости.	1		
33	Первая помощь при отравлении. Развитие гибкости.	1		
34	Наши успехи и достижения. Комплексная эстафета.	1		

3 класс
«По дорожкам здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Вот мы и в школе		4		
1	Здоровый образ жизни, что это? Комплекс утренней зарядки.	1		infourok.ru
2	Личная гигиена. Жонглирование малыми мячами.	1		
3	В гостях у Мойдодыра. Комплекс упражнения на месте.	1		
4	«Остров здоровья». Комплекс упражнений в движении.	1		
Питание и здоровье		5		
5	Игра «Смак». Полезные и вредные	1		infourok.ru
6	Правильное питание – залог здоровья.	1		
7	Вредные микробы. Многоскоки в движении.	1		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить. Пионербол с одним мячом.	1		
9	«Чудесный сундучок». Пионербол с двумя мячами.	1		
Моё здоровье в моих руках		7		
10	Труд и здоровье. Развитие выносливости.	1		infourok.ru
11	Наш мозг и его волшебные свойства. Сочетание умственной и физической	1		
12	«Хочу остаться здоровым». Зависимость здоровья от физических	1		
13	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила закаливания.	1		
14	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье» Эстафета с б/б мячами.	1		
15	«Природа – источник здоровья». Эстафета с гимнастическими обручами.	1		
16	«Моё здоровье в моих руках». Комплекс утренней гимнастики.	1		
Я в школе и дома		6		
17	Мой внешний вид – залог здоровья. Развитие силы.	1		infourok.ru
18	«Доборечие». Развитие прыжковых способностей.	1		
19	С. Преображенский «Капризка». Развитие гибкости.	1		
20	Бесценный дар – зрение. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений на меткость.	1		
21	Гигиена правильной осанки. Комплекс упражнений на осанку.	1		

22	«Спасатели, вперёд!». Техника безопасности при выполнении физических	1		
Чтоб забыть про докторов		4		
23	Правила выполнения прыжковых упражнений. Многоскоки на месте.	1		infourok.ru
24	Движение – это жизнь. Многоскоки в движении.	1		
25	«Дальше, быстрее, выше». Комплексная	1		
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы. Игра «Воробы и вороны».	1		
Я и моё ближайшее окружение		4		
27	Мир моих увлечений. Игра «Третий	1		infourok.ru
28	Вредные привычки и их профилактика. Старт из положения сидя.	1		
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А. С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». Старт из положения «лёжа».	1		
30	В мире интересного. Правила подбора спортивного инвентаря.	1		
Вот и стали мы на год взрослей		4		
31	Я и опасность дома и на улице. Набрасывание колец на ножку стула	1		infourok.ru
32	Лесная аптека на службе человека. Кросс по кругу на стадионе.	1		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Полоса препятствий на стадионе.	1		
34	Чему мы научились и чего достигли. Комплексная эстафета.	1		

4 класс

«Я, ты, он, она – мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Вот мы и в школе		4		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Комплекс утренней гимнастики.	1		infourok.ru
2	Правила личной гигиены. Комплекс силовой гимнастики.	1		
3	Физическая активность и здоровье. Спортивные секции в школе.	1		
4	Как познать себя, свои возможности. Спортивные тесты.	1		
Питание и здоровье		5		
5	Питание – необходимое условие для жизни человека. Развитие	1		infourok.ru

6	Здоровая пища для всей семьи. Развитие силовых качеств.	1		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Развитие	1		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания. Сбивание кеглей.	1		
9	«Богатырская силушка». Комплекс силовых упражнений.	1		
Моё здоровье в моих руках		7		
10	Домашняя аптечка. Игра «лапта».	1		infourok.ru
11	«Мы за здоровый образ жизни». Спортивные секции.	1		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Спортивные тесты.	1		
13	«Береги зрение смолоду». Гимнастика для глаз.	1		
14	Как избежать искривления позвоночника. Комплекс упражнений на осанку.	1		
15	Отдых для здоровья. Сочетание труда и	1		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Развитие выносливости.	1		
Я в школе и дома		6		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Физические упражнения на	1		infourok.ru
18	«Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо!». Эстафета с б/б мячами.	1		
19	«Спеши делать добро». Пионербол с одним мячом.	1		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе? Пионербол с двумя мячами.	1		
21	Мода и школьные будни. Развитие выносливости.	1		
22	Делу время, потехе час. Развитие координации.	1		
Чтоб забыть про докторов		4		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься Развитие гибкости.	1		infourok.ru
24	«За здоровый образ жизни». Комплексная эстафета.	1		
25	С. Преображенский «Огородники». Игра «Третий лишний».	1		
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности. Игра «Воробьи и вороны».	1		
Я и моё ближайшее окружение		4		
27	Размышление о жизненном опыте. Многоскоки на двух ногах.	1		infourok.ru
28	Вредные привычки и их профилактика. Многоскоки со сменой ног.	1		
29	Школа и моё настроение. Минифутбол.	1		

30	Правила соревнований по различным видам. Спортивные соревнования между классами.	1		
Вот и стали мы на год взрослей		4		
31	Я и опасность. Развитие выносливости.	1		infourok.ru
32	Игра «Мой горизонт». Соблюдение ТБ	1		
33	Гордо реет флаг здоровья. Игра «вышибала».	1		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Комплексная спортивная эстафета.	1		