

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация
"Частный Лицей "ЭКУС "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов
Лицея "ЭКУС"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Лицея "ЭКУС"

УТВЕРЖДЕНО

Директор Лицея
"ЭКУС"

Мельниченко М.А.
Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

Амарова Т.И.
от «27» августа 2025 г.

Ковальчук С.С.
Приказ № 122-ОД
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного направления
«ЗДОРОВЕЙ-КА»
для 1 класса
на 2025-2026 учебный год

Количество часов в неделю – 1ч

Количество часов в год- 33ч

СОСТАВИТЕЛЬ:
Доронова С.П.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории

Г.о. Подольск

2025 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. *Обучение:*

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

Основные методы обучения:

фронтальный метод;

групповой метод;

практический метод;

познавательная игра;

ситуационный метод;

игровой метод;

соревновательный метод;

активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;

экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин,

практические занятия;

творческие домашние задания;

праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;

конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);

ярмарки полезных продуктов;

сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;

мини – проекты;

спортивные соревнования

народные игры

Место учебного предмета в учебном плане

На основании учебного плана Лицея «ЭКУС» курс «Здоровей-ка» проводится в 1 классе в объёме 1 ч/нед. (33ч /год).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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 «Здоровей-ка» являются следующие :

- 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.
- 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 уроке.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметными результатами являются:

- 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 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); находить и формулировать решение задачи с

помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Содержание курса

Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

Питание и здоровье(5 ч.)

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

Моё здоровье в моих руках(7 ч.)

Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Кукольный театр .Стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья.«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

Я в школе и дома(6 ч.)

Мой внешний вид –залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.

Чтоб забыть про докторов(4 ч.)

“Хочу остаться здоровым”. Вкусные и полезные вкусности. День здоровья «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье» .

Я и моё ближайшее окружение(3 ч.)

Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. “Я б в спасатели пошел”.

«Вот и стали мы на год взрослей»(4 ч.)

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». Чему мы научились за год.

Тематическое планирование

№п.п	Название раздела ,темы	Количество часов
1.	Введение «Вот мы и в школе»	4

2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	3
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название раздела ,темы	Дата изучения	Корректировка даты изучения
1 ТРИМЕСТР (10 часов) 1 МОДУЛЬ (5 часов)			
1.	Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.) Дорога к доброму здоровью.		
2.	Здоровье в порядке- спасибо зарядке.		
3.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».		
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».		
5.	Питание и здоровье (5 ч.) Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».		
2 МОДУЛЬ (5 часов)			
6.	Культура питания. Приглашаем к чаю.		
7.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).		
8.	Как и чем мы питаемся.		
9.	Красный, жёлтый, зелёный.		
10.	Моё здоровье в моих руках (7 ч.) Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим.		
2 ТРИМЕСТР (11 часов) 3 МОДУЛЬ (5 часов)			

11.	Полезные и вредные продукты.		
12.	Кукольный театр .Стихотворение «Ручеёк».		
13.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».		
14.	Как обезопасить свою жизнь.		
15.	<u>День здоровья.</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».		
4 МОДУЛЬ (6 часов)			
16.	В здоровом теле здоровый дух.		
17.	<i>Я в школе и дома(6 ч.</i> Мой внешний вид –залог здоровья.		
18.	Зрение – это сила.		
19.	Осанка – это красиво.		
20.	Весёлые переменки.		
21.	Здоровье и домашние задания.		
3 ТРИМЕСТР (12 часов)			
5 МОДУЛЬ(5 часов)			
22.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.		
23.	<i>Чтоб забыть про докторов(4 ч.)</i> “Хочу остаться здоровым”.		
24.	Вкусные и полезные вкусоности.		
25.	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть».		
26.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» .		
6 МОДУЛЬ (7 часов)			
27.	<i>Я и моё ближайшее окружение(3 ч.)</i> Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».		
28.	Вредные и полезные привычки.		
29.	“Я б в спасатели пошел”.		
30.	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»(4 ч.)</i> Опасности летом (просмотр видео фильма).		
31.	Первая доврачебная помощь.		
32.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».		
33.	Чему мы научились за год.		
Итого: 33 часа			

Учебно – методическое обеспечение

Книгопечатная продукция:

- Черенкова Е. Ф. Зимние праздники и игры для детей. – М. ИКТЦ «ЛАДА», 2016.
- Иванова Е. Ю. 100 игр, сценариев и праздников в детском саду и в начальной школе. - М.: ООО «Издательство «Астрель», 2017.
- Антропова, М. В., Кузнецова, Л. М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2018
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
- Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2008.
- Воронина Г.А., Школы здоровья. Учебно-методическое пособие для учителей. Киров, 2014 г., Жуков М.Н. Подвижные игры. - 2 изд. - М.: Академия, 2019.

Материально-техническое обеспечение

1. Ноутбук
2. Телевизор
3. Интернет-ресурсы.
4. Черенкова Е.Ф. Зимние праздники и игры для детей. –М. ИКТЦ «ЛАДА», 2006.
5. Иванова Е.Ю. 100 игр, сценариев и праздников в детском саду и в начальной школе.-М.: ООО «Издательство «Астрель», 2001.

Лист корректировки рабочей программы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060870

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен с 07.04.2026 по 07.04.2027