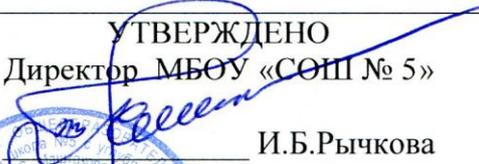


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ВЛАДИМИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г.ВЛАДИМИРА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.С.МАШТАКОВА»**

<p>РАССМОТРЕНО на педагогическом совете МБОУ «СОШ № 5»</p> <p>Протокол № 1 от 30.08.2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 5»</p> <p> И.Б.Рычкова</p> <p>Приказ № 55/1-п от 30.08.2023г.</p>
--	--



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
1-4 класс**

Учителя:

Захарова Е.А.
Зорина Д.Н.
Сидорова Е.В.
Тихонова Н.А.
Андрянова Т.Н.
Орлова М.Н.
Ионова С.М.
Новикова Е.В.
Бороздина Е.Н.
Осипова Ю.Ю.
Никулина Е.Н.
Лукьянова Л.В.

г. Владимир

2023-24 учебный год

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

Внеурочная деятельность организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно- методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования).
- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном».
- Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации (Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400).
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286»
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287»
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

- Письмом МОиН РФ от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.09.2018 г. №03-ПГ-МП42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности».
- Уставом МБОУ «СОШ № 5»
- Основной образовательной программой МБОУ «СОШ № 5»

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА».

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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.
- 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *Познавательные УУД:*

- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

II СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Форма контроля		
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Форма контроля		
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика

	Итого:	34	16	18	
--	--------	----	----	----	--

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Форма контроля		
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Форма контроля		
			лекции	Практические	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном

					питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно-практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата проведения	Коррективная
		Народные игры		
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.		
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.		

6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.		
		Игры на развитие психических процессов.		
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».		
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».		
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».		
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».		
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».		
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».		
		Подвижные игры		
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.		
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.		
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.		
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.		
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.		
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.		
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.		
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.		
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.		
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.		

25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.		
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.		
		Спортивные игры		
27	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		
28	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		
29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.		
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты		
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты		
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	Игра		

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения	Корректировка
I			
Введение			
«Вот мы и в школе».			
1	Что мы знаем о ЗОЖ		
2	По стране Здоровейке		
3	В гостях у Мойдодыра		
4	Я хозяин своего здоровья		
II			
Питание и здоровье			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		
6	Культура питания. Этикет.		

7	Спектакль «Я выбираю кашу»		
8	«Что даёт нам море»		
9	Светофор здорового питания		
III <i>Моё здоровье в моих руках</i>			
10	Сон и его значение для здоровья человека		
11	Закаливание в домашних условиях		
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»		
13	Иммунитет		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
15	Спорт в жизни ребёнка.		
16	Слагаемые здоровья		
IV <i>Я в школе и дома</i>			
17	Я и мои одноклассники		
18	Почему устают глаза?		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз		
20	Шалости и травмы		
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		
22	Умники и умницы		
V <i>Чтоб забыть про докторов</i>			
23	С. Преображенский «Огородники»		
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)		
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности		
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
27	Мир эмоций и чувств.		
28	Вредные привычки		

29	«Веснянка»		
30	В мире интересного		
VI			
«Вот и стали мы на год взрослей»			
31	Я и опасность.		
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»		
33	Первая помощь при отравлении		
34	Наши успехи и достижения		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения	Корректировка
I			
Введение «Вот мы и в школе».			
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»		
1.2	Личная гигиена		
1.3	В гостях у Мойдодыра		
1.4	«Остров здоровья»		
II			
Питание и здоровье			
2.1	Игра «Смак»		

2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		
2.3	Вредные микробы		
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
2.5	«Чудесный сундучок»		
III			
<i>Моё здоровье в моих руках</i>			
3.1	Труд и здоровье		
3.2	Наш мозг и его волшебные действия		
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»		
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		
3.7	«Моё здоровье в моих руках»		
IV			
<i>Я в школе и дома</i>			
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья		
4.2	«Доброречие»		
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»		
4.4	«Бесценный дар- зрение».		
4.5	Гигиена правильной осанки		
4.6	«Спасатели , вперёд!»		
V			
<i>Чтоб забыть про докторов</i>			
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»		
5.2	Движение это жизнь		
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»		
5.4	«Разговор о правильном питании» .Вкусные и полезные вкусоности.		
VI			
<i>Я и моё ближайшее</i>			

<i>окружение</i>			
6.1	Мир моих увлечений		
6.2	Вредные привычки и их профилактика		
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		
6.4	В мире интересного.		
VII «Вот и стали мы на год взрослей»			
7.1	Я и опасность.		
7.2	Лесная аптека на службе человека		
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»		
7.4	Чему мы научились и чего достигли		

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения	Корректировка
I Введение «Вот мы и в школе».			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»		
2	Правила личной гигиены		
3	Физическая активность и здоровье		
4	Как познать себя		
II Питание и здоровье			
5	Питание необходимое условие для жизни человека		
6	Здоровая пища для всей семьи		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		

8	Секреты здорового питания. Рацион питания		
9	«Богатырская силушка»		
III <i>Моё здоровье в моих руках</i>			
10	Домашняя аптечка		
11	«Мы за здоровый образ жизни»		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		
13	«Береги зрение смолоду».		
14	Как избежать искривления позвоночника		
15	Отдых для здоровья		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье		
IV <i>Я в школе и дома</i>			
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»		
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?		
21	Мода и школьные будни		
22	Делу время, потехе час.		
V <i>Чтоб забыть про докторов</i>			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.		
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>			
27	Размышление о жизненном опыте		
28	Вредные привычки и их профилактика		
29	Школа и моё настроение		
30	В мире интересного.		
VII			

<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>			
31	Я и опасность.		
32	Игра «Мой горизонт»		
33	Гордо реет флаг здоровья		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»		