МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Ирбитского муниципального образования
МОУ «Килачевская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ
«Килачевская СОШ»
А.В.Евдокимова
Приказ № 62/од от
30.08.2023 г.

Подписано
цифровой
подписью:
Евдокимова
Анна
Васильевна
Дата:
2023.09.23
11:51:13
+05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«**ЗДОРОВЫЕ ЩЕЧКИ**»
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮИХСЯ С ОВЗ

с. Килачевское 2023

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Здоровые щечки»

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения курса внеурочной деятельности «Здоровые щечки» опыт специфической для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Планируемые личностные результаты

Освоение курса внеурочной деятельности «Здоровые щечки» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального общего образования, а именно:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Планируемые метапредметные результаты

Изучение курса внеурочной деятельности «Здоровые щечки» играет значительную роль в достижении метапредметных результатов начального образования, таких как:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Здоровые щечки»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Здоровые щечки»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Планируемые предметные результаты

1.Формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
2.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;
3.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

2. Содержание курса

1 класс

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Ростомер. Медицинские весы. Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.

Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания. Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Глаза – главные помощники человека.

Воспитание двигательных способностей

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

Прикладные умения и навыки

Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта. Классификация видов спорта. Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня.

2 класс

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Прибавление в росте и весе. Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки. Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

Воспитание двигательных способностей Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы**.**

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Погодные условия для лыжных занятий. Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.

3класс

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья. Правила ухода за одеждой и обувью. Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Закаливание. Виды закаливания организма человека.

Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека. Периферическое зрение.

Воспитание двигательных способностей

Действия в изменяющихся условиях. Ловкость. Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

История лыжного спорта.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

4 класс

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Как сохранить улыбку красивой. Факторы влияющие на рост и вес человека. Правила здорового питания. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека. Пульс.

Воспитание двигательных способностей

Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Движения при преодолении препятствий. Основной вид движения – метание.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Влияние динамической паузы на здоровье.

Формы организации и видов деятельности

№ п/п	Виды деятельности	Формы организации обучающихся.
1	Познавательная	Беседы, дискуссии.
3.	Спортивно-оздоровительная	соревнования, игры, упражнения.

Тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
1	Режим дня. Значение соблюдения режима дня.	1
2	Физическое развитие младшего школьника.	1
3	Рост и вес, как показатели физического развития.	1
4	Ростомер. Медицинские весы.	1
5	Осанка при стоянии, ходьбе, сидении.	1
6	Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.	1
7	Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание.	1

8	Темп дыхания.	1
9	Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека	1
10	Мир эмоций и чувств.	1
11	Глаза – главные помощники человека.	1
12	Двигательные качества человека: гибкость.	1
13	Двигательные качества человека: ловкость.	1
14	Двигательные качества человека: быстро.	1
15	Двигательные качества человека: сила.	1
16	Двигательные качества человека: выносливость.	1
17	Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.	1
18	Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.	1
19	Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.	1
20	Основа лыжной подготовки.	1
21	Лыжи и лыжные палки.	1
22	Одежда и обувь для лыжной подготовки.	1
23	Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни.	1
24	Виды спорта.	1
25	Виды спорта.	1
26	Классификация видов спорта.	1
27	Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.	1
28	Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.	1
29	Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.	1
30	Малые формы двигательной активности.	1
31	Малые формы двигательной активности.	1
32	Место малых форм двигательной активности в режиме дня.	1
33	Место малых форм двигательной активности в режиме дня.	1
34	Положительное влияние гимнастики на организм человека.	1
35	Правила составления и проведения утренней гимнастики.	1
36	Правила составления и проведения утренней гимнастики.	1
37	Прибавление в росте и весе.	1

38	Правильная и неправильная форма спины.	1
39	Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.	1
40	Показатели самоконтроля.	1
41	Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях.	1
42	Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях.	1
43	Болевые ощущения.	1
44	Простудные заболевания.	1
45	Причины простудных заболеваний.	1
46	Правила предупреждения простудных заболеваний.	1
47	Средства и методы профилактики простудных заболеваний.	1
48	Органы зрения. Строение глаза.	1
49	Острота зрения.	1
50	Бережное отношение к своему зрению.	1
51	Укрепление мышц глаза.	1
52	Гибкость – подвижность позвоночного столба.	1
53	Гибкость – подвижность позвоночного столба.	1
54	Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы **.**	1
55	Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.	1
56	Погодные условия для лыжных занятий.	1
57	Ступающий шаг на лыжах.	1
58	Подъём на гору.	1
59	Подъём на гору.	1
60	Способы подъёма на склон.	1
61	Способы подъёма на склон.	1
62	Бег и его виды.	1
63	Темп бега.	1
64	Влияние бега на здоровье человека.	1
65	Сравнение ходьбы и бега.	1
66	Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.	1
67	Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.	1
68	Гигиенические требования к одежде и обуви.	1
69	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
70	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
71	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
72	Правила ухода за одеждой и обувью.	1
73	Правила ухода за одеждой и обувью.	1

74	Нормальная и ненормальная форма стопы.	1
75	Нормальная и ненормальная форма стопы.	1
76	Плоскостопие.	1
77	Гимнастика для стоп.	1
78	Закаливание.	1
79	Виды закаливания организма человека.	1
80	Виды закаливания организма человека.	1
81	Дальнозоркость.	1
82	Близорукость.	1
83	Влияние близорукости на здоровье человека.	1
84	Периферическое зрение.	1
85	Зарядка для глаз.	1
86	Зарядка для глаз	1
87	Действия в изменяющихся условиях.	1
88	Действия в изменяющихся условиях.	1
89	Ловкость.	1
90	Комплексы физических упражнений для развития ловкости.	1
91	Отработка комплекса физических упражнений для развития ловкости.	1
92	Отработка комплекса физических упражнений для развития ловкости.	1
93	Отработка комплекса физических упражнений для развития ловкости.	1
94	История лыжного спорта.	1
95	История лыжного спорта.	1
96	История лыжного спорта.	1
97	История лыжного спорта.	1
98	Малые формы двигательной активности.	1
99	Малые формы двигательной активности	1
100	Влияние активности на организм человека.	1
101	Влияние активности на организм человека.	1
102	Что такое улыбка?	1
103	Как сохранить улыбку красивой.	1
104	Факторы влияющие на рост человека.	1
105	Факторы влияющие на вес человека.	1
106	Правильное питание.	1
107	Пирамида питания.	1
108	Мой завтрак.	1
109	Мой обед.	1
110	Мой ужин.	1
111	Перекусы.	1
112	Что мы пьем?	1

113	Правила здорового питания.	1
114	Составление правил здорового питания.	1
115	Мое меню на день.	1
116	Осанка человека.	1
117	Осанка во время уроков.	1
118	Влияние неправильной осанки	1
119	Влияние плоскостопия на здоровье человека.	1
120	Пульс.	1
121	Пульс и движение.	1
122	Как следить за пульсом?	1
123	Выносливость и сила человека.	1
124	Выносливость и сила человека.	1
125	Двигательные способности человека.	1
126	Двигательные способности человека.	1
127	Движения при преодолении препятствий.	1
128	Движения при преодолении препятствий.	1
129	Основной вид движения – метание.	1
130	Основной вид движения – метание.	1
131	Отработка навыков метания.	1
132	Отработка навыков метания.	1
133	Динамическая пауза.	1
134	Виды динамических пауз	1
135	Влияние динамической паузы на здоровье.	1