

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПЕРВОЦЕПЛЯЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ШЕБЕКИНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета

от «29» августа 2022 г.,

протокол № 1

Изменения рассмотрены
на заседании педагогического совета

от «28» августа 2023 г.,

протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Первоцепляевская СОШ»



Е.Тимофеева

Приказ № 250 от 30 августа 2022 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ «Первоцепляевская СОШ»



Е.Тимофеева

Приказ № 233 от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здорово быть здоровым»
направление: спортивно-оздоровительная деятельность
для обучающихся 1-4 классов

с. Первое Цепляево - 2023 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов составлена на основе:

- 1) плана внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первоцепляевская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»;
- 2) на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- 3) программы внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1-11 классов под редакцией ГГ Онищенко, М: АО «Издательство «Просвещение», 2021
- 4) рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первоцепляевская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования. Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность. Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего общего образования. Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровье сбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов. Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.
- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др. Перемены, происходящие в современном обществе

требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым». Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

Цель и задачи обучения, курса является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровья и бережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья. Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения. Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить 9 опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- *Проговаривать* последовательность действий, планировать пути достижения;
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

2. *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всех учащихся
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в коллективных действиях и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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.

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1-4 кл.

Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту.

Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья.

Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим

питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Не только школа (4 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки

68 часов за 4 года обучения: по 17 ч в 1, 2, 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой из тем.** Увеличение количества часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		68	29	39
Тема 1. Как сохранить здоровье?		14	6	8
1	Мои помощники	2	1	1
2	Здоровый образ жизни	3	1	2
3	Что такое режим дня?	2	1	1
4	Во сне и наяву	2	1	1
5	Правила безопасности в быту	3	1	2
6	Кибербезопасность	2	1	1
Тема 2. Движение — это жизнь		23	10	13
7	Комплекс упражнений утренней	3	1	2

	гимнастики			
8	Твоя осанка	2	1	1
9	Спортивные секции	2	1	1
10	Мама, папа, я — спортивная семья	2	1	1
11	Физкультминутка	2	1	1
12	Опора и движение	2	1	1
13	Что такое правильное дыхание?	3	1	2
14	Что такое закаливание?	3	1	2
15	Физкультура в школе	2	1	1
16	ГТО	2	1	1
Тема 3. Полезная и здоровая еда		14	5	9
17	Как еда путешествует по нашему организму	3	1	2
18	«Стройматериалы» для организма	3	1	2

19	Пирамида здорового питания	3	1	2
20	Режим питания	3	1	2
21	Готовим вместе с родителями	2	1	1
Тема 4. Ты и другие люди		13	6	7
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2	1	1
23	Ещё раз про здоровый образ жизни	2	1	1
24	Ты помогаешь взрослым	2	1	1

25	Правила для всех	2	1	1
26	Наши друзья и не только	2	1	1
27	Человек и общество	3	1	2
Тема 5. Не только школа		4	2	2
28	Школы бывают разные	2	1	1
29	Сила ума	2	1	1