Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Зеленовская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО учителей естественно-математического цикла Протокол №1 от «25» 08 2021г. Руководитель МО _____Сиволапова Т.А.	с заместителем директора по УВР Филиппова Н. Н. (подпись)	на заседании Педагогического Совета Протокол №1 от «27» 08. 2021г.	Директор _____Трегубенко П.А. Приказ № _____ от «01.» 09. 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование, 1 класс

Количество часов: 1 часа в неделю

Учитель: Валуйская Любовь Николаевна

МБОУ Зеленовская СОШ

Подписан: МБОУ Зеленовская СОШ
DN: ИНН=006133002343, ОГРН=1026101604968, СНИЛС=04427861361, E=zelenoyskajsoh@yandex.ru, T=Директор, OU=0, O=МБОУ Зеленовская СОШ, STREET="ул.Школьная,7", L=х.Зеленовка, S=61 Ростовская область, C=RU, G=Петр Алексеевич, SN=Трегубенко, CN=МБОУ Зеленовская СОШ
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.09.01 12:22:33+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

2021-2022 учебный год

РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 3-4 класса составлена на уровне начального общего образования (1-4 классы) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от ред. от 26.11.2010 г., 22.09.2011 г., 18.12.2012 г., 29.12.2014 г., 18.05.2015 г., 31.12.2015г.)),

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012;
- Федерального государственных образовательных стандартов среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- Авторская программа Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич,-М:Просвещения,2012):
- Учебного плана МБОУ Зеленовской СОШ на 2021-2022 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зеленовской СОШ и дополнений к ней;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ Зеленовской СОШ.

В учебном плане МБОУ Зеленовской СОШ на изучение курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым отводится 1 час в неделю, 33 ч в учебном году, фактически программа будет реализована за 29 час, согласно календарному плану на 2021-2022 учебный год.

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 1-4 х 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.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации»

трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

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 здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети 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.

Целью 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.

РАЗДЕЛ II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

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 здоровьесбережения 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

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 опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

В процессе выполнения практических заданий учащиеся получат возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

Данный курс рекомендуется для внеурочной деятельности на уровнях начального общего образования.

РАЗДЕЛ III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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»

Тема 1. Как сохранить здоровье? 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. 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. 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. 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. Школы бывают разные. Сила ума.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Как сохранить здоровье?	6
2	Движение — это жизнь.	10
3	Полезная и здоровая еда.	5
4	Ты и другие люди.	6
5	Не только школа.	2

РАЗДЕЛ IV. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Дата по плану	Дата по факту
	Тема 1. Как сохранить здоровье?	1	06.09	
1	Мои помощники	1	13.09	
2	Здоровый образ жизни	1	20.09	
3	Что такое режим дня?	1	27.09	
4	Во сне и наяву	1	04.10	
5	Правила безопасности в быту	1	11.10	
6	Кибербезопасность	1	18.10	
Тема 2. Движение — это жизнь				
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	25.10	
8	Твоя осанка	1	08.11	
9	Спортивные секции	1	15.11	
10	Мама, папа, я — спортивная семья	1	22.11	
11	Физкультминутка	1	29.11	
12	Опора и движение	1	06.12	

13	Что такое правильное дыхание?	1	13.12	
14	Что такое закаливание?	1	20.12	
15	Физкультура в школе	1	27.12	
16	ГТО	1	10.01	
Тема 3. Полезная и здоровая еда				
17	Как еда путешествует по нашему организму	1	17.01	
18	«Стройматериалы» для организма	1	24.01	
19	Пирамида здорового питания	1	07.02	
20	Режим питания	1	14.02	
21	Готовим вместе с родителями	1	21.02	
Тема 4. Ты и другие люди				
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	14.03	
23	Ещё раз про здоровый образ жизни	1	21.03	
24	Ты помогаешь взрослым	1	04.04	
25	Правила для всех	1	11.04	
26	Наши друзья и не только	1	18.04	
27	Человек и общество	1	25.04	
Тема 5. Не только школа				
28	Школы бывают разные	1	16.05	
29	Сила ума	1	23.05	