

Ленинградская область
Всеволожский район
Муниципальное общеобразовательное бюджетное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6
с углубленным изучением отдельных предметов»
г. Всеволожска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления 1 класс
«Здорово быть здоровым» (33 ч)

Составитель:
учитель начальных классов
Андреева Л.В.

2023 г.

Аннотация

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе примерной программы внеурочной авторов Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожаева под редакцией Г. Г. Онищенко, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и обеспечена УМК (учебники, методические рекомендации для учителя).

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» реализуется в первом классе за 33 часа в год, 1 час в неделю.

Основными элементами являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары;
- Skype–общение; e-mail; .
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Планируемые результаты

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:

- 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.

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:

- 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.

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:

- 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.

Содержание программы

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.

Тематическое планирование

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, лабораторноисследовательские 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.

Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения	
Как сохранить здоровье. (10 часов)			
1.	Как сохранить здоровье. Знакомство с курсом.		
2.	Мои помощники. Органы чувств.		
3.	Мои помощники. Органы чувств. Практическое занятие.		
4.	Здоровый образ жизни.		

5.	Что такое режим дня? Его значение.		
6.	Во сне и наяву. Сон и его значение, режим дня.		
7.	Во сне и наяву. Правила выполнения домашнего задания.		
8.	Правила безопасности в быту.		
9.	Правила безопасности в быту.		
10.	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете.		
Движение — это жизнь (9 часов)			
11.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		
12.	Твоя осанка.		
13.	Спортивные секции.		
14.	Мама, папа, я — спортивная семья.		
15.	Физкультминутка.		
16.	Опора и движение.		
17.	Что такое правильное дыхание?		
18.	Что такое закаливание?		
19.	Физкультура в школе. ГТО.		
Полезная и здоровая еда (5 часов)			
20.	Как еда путешествует по нашему организму.		
21.	«Стройматериалы» для организма.		
22.	Пирамида здорового питания.		
23.	Режим питания.		
24.	Готовим вместе с родителями.		
Ты и другие люди (6 часов)			
25.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.		
26.	Ещё раз про здоровый образ жизни.		
27.	Ты помогаешь взрослым.		
28.	Правила для всех.		
29.	Наши друзья и не только.		
30.	Человек и общество.		
Не только школа (4 часа)			
31.	Школы бывают разные.		
32.	Сила ума.		
33.	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым».		