**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и молодежной политики Свердловской области‌‌**

**‌****Управление образования Нижнетуринского городского округа‌**​

**МБОУ "Сигнальненская СОШ "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОШМО учителей начальных классов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол №1 от «29» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНОПедагогический совет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол №1 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОПриказ МБОУ "Сигнальненская СОШ"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Здоровым быть здорово»**

**1-4 классы**

Срок реализации: 4 года

Поселок Сигнальный, 2023

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 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 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.

**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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

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 результатыдолжны 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.

**Методическое обеспечение** курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), рабочей программой курса.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. 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 образования.

# СОДЕРЖАНИЕ

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.

# ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## Примерное 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** |
| **34** |
| **Тема 1. Как сохранить здоровье?** | **7** |
| 1 | Мои помощники | 1 |
| 2 | Здоровый образ жизни | 2 |
| 3 | Что такое режим дня? | 1 |
| 4 | Во сне и наяву | 1 |
| 5 | Правила безопасности в быту | 1 |
| 6 | Кибербезопасность | 1 |
| **Тема 2. Движение — это жизнь** | **13** |
| 7 | Комплекс упражнений утренней | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | гимнастики |  |
| 8 | Твоя осанка | 1 |
| 9 | Спортивные секции | 1 |
| 10 | Мама, папа, я — спортивная семья | 2 |
| 11 | Физкультминутка | 1 |
| 12 | Опора и движение | 2 |
| 13 | Что такое правильное дыхание? | 1 |
| 14 | Что такое закаливание? | 1 |
| 15 | Физкультура в школе | 1 |
| 16 | ГТО | 2 |
| **Тема 3. Полезная и здоровая еда** | **5** |
| 17 | Как еда путешествует по нашему организму | 1 |
| 18 | «Стройматериалы» для организма | 1 |
| 19 | Пирамида здорового питания | 1 |
| 20 | Режим питания | 1 |
| 21 | Готовим вместе с родителями | 1 |
| **Тема 4. Ты и другие люди** | **6** |
| 22 | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики | 1 |
| 23 | Ещё раз про здоровый образ жизни | 1 |
| 24 | Ты помогаешь взрослым | 1 |

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

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru/)
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» [http://www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru/)
5. «Российский Красный крест» [www.redcross.r](http://www.redcross.ru/)u