

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Болгарская средняя общеобразовательная школа № 2»
Спасского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Протокол № от « » августа 2023 г. Руководитель МО _____ О.Н. Егорова	Согласовано на заседании МС школы Протокол № от « » августа 2023 г. Руководитель МС _____ Е.А. Черкасова	Утверждаю Директор МБОУ «БСОШ № 2» _____ Л.В. Борюшкина Приказ № 110 от « »августа 2023 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(общеинтеллектуальное направление)**

Классы: 1- 4

Год разработки: 2023

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Рабочая программа составлена Ганичевой А. П., воспитателем группы продленного дня

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 -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.

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 здоровесбережения.

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

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- 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 учебного предмета «Здорово быть здоровым».

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 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.

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;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 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.

Содержание программы.

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.

Класс	Разделы программы	Количество часов
1 класс	Как сохранить здоровье?	14
	Движение — это жизнь	3
		Итого: 17
2 класс	Движение — это жизнь	17
		Итого: 17
3 класс	Движение — это жизнь	3
	Полезная и здоровая еда	14
		Итого: 17
4 класс	Ты и другие люди	13
	Не только школа	4
		Итого: 17

Календарно – тематическое планирование «Здорово быть здоровым».

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 классах из расчета 1 час в неделю в течение первого полугодия и по 17 ч в 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение второго полугодия.

№ п/п	Изучаемый раздел/ Тема занятия	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Дата проведения		Примечание
				По плану	По факту	
1	1 класс. Как сохранить здоровье?/ Мои помощники	2	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	7.09.23 14.09.23	7.09.23 14.09.23	
2	1 класс. Как сохранить	3	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия,	21.09.23	21.09.23	

	здоровье?/ Здоровый образ жизни		арт-технологии	28.09.23 5.10.23	28.09.23 5.10.23	
3	1 класс. Как сохранить здоровье?/ Что такое режим дня?	2	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	12.10.23 19.10.23	12.10.23 19.10.23	
4	1 класс. Как сохранить здоровье?/ Во сне и наяву	2	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	26.10.23 9.11.23	26.10.23 9.11.23	
5	1 класс. Как сохранить здоровье?/ Правила безопасности в быту	3	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	16.11.23 23.11.23 30.11.23	16.11.23 23.11.23 30.11.23	
6	1 класс. Как сохранить здоровье?/ Кибербезопасность	2	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	7.12.23 14.12.23	7.12.23 14.12.23	
7	1 класс. Движение — это жизнь/ Комплекс упражнений утренней гимнастики	3	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	21.12.23 28.12.23 11.01.24	21.12.23 28.12.23 11.01.24	
8	2 класс. Движение — это жизнь/ Твоя осанка	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	8.09.23 15.09.23	8.09.23 15.09.23	
9	2 класс. Движение — это жизнь/ Спортивные секции	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	22.09.23 29.09.23	22.09.23 29.09.23	
10	2 класс. Движение — это жизнь/ Мама, папа, я — спортивная семья	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	6.10.23 13.10.23	6.10.23 13.10.23	
11	2 класс. Движение — это жизнь/ Физкультминутка	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической	20.10.23 27.10.23	20.10.23 27.10.23	

			подготовленности, оценка результатов подготовки.			
12	2 класс. Движение — это жизнь/ Опора и движение	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	10.11.23 17.11.23	10.11.23 17.11.23	
13	2 класс. Движение — это жизнь/ Что такое правильное дыхание?	3	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	24.11.23 1.11.23 8.12.23	24.11.23 1.11.23 8.12.23	
14	2 класс. Движение — это жизнь/ Что такое закаливание?	3	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	15.12.23 22.12.23 29.12.23	15.12.23 22.12.23 29.12.23	
15	2 класс. Движение — это жизнь/ Физкультура в школе 3 класс. Движение — это жизнь/ Физкультура в школе	1	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	12.01.24	12.01.24	
		1	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	11.01.24	11.01.24	
16	3 класс. Движение — это жизнь/ ГТО	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	18.01.24 25.01.24	18.01.24 25.01.24	
17	3 класс. Полезная и здоровая еда / Как еда путешествует по нашему организму	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	1.02.24 8.02.24 15.02.24	1.02.24 8.02.24 15.02.24	
18	3 класс. Полезная и здоровая еда / «Стройматериалы» для организма	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	22.02.24 29.02.24 7.03.24	22.02.24 29.02.24 7.03.24	
19	3 класс. Полезная и здоровая еда \ Пирамида здорового питания	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	14.03.24 21.03.24 4.04.24	14.03.24 21.03.24 4.04.24	

20	3 класс. Полезная и здоровая еда / Режим питания	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	11.04.24 18.04.24 25.04.24	11.04.24 18.04.24 25.04.24	
21	3 класс. Полезная и здоровая еда / Готовим вместе с родителями	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	2.05.24 16.05.24	2.05.24 16.05.24	
22	4 Класс. Ты и другие люди/ Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	19.01.24 26.01.24	19.01.24 26.01.24	
23	4 Класс. Ты и другие люди/ Ещё раз про здоровый образ жизни	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	2.02.24 9.02.24	2.02.24 9.02.24	
24	4 Класс. Ты и другие люди/ Ты помогаешь взрослым	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	16.02.24 1.03.24	16.02.24 1.03.24	
25	4 Класс. Ты и другие люди/ Правила для всех	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	15.03.24 22.03.24	15.03.24 22.03.24	
26	4 Класс. Ты и другие люди/ Наши друзья и не только	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	5.04.24 12.04.24	5.04.24 12.04.24	

27	4 Класс. Ты и другие люди/ Человек и общество	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	19.04.24 26.04.24 3.05.24	19.04.24 26.04.24 3.05.24	
28	4 Класс. Не только школа/ Школы бывают разные	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	10.05.24 17.05.24	10.05.24 17.05.24	
29	4 Класс. Не только школа/ Сила ума	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	24.05.24 31.05.24	24.05.24 31.05.24	