

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 здоровьесбережения 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 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 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 творческих 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? Движение — это жизнь | 14 3 Итого: 17 |
| 2 класс | Движение — это жизнь | 17 Итого: 17 |
| 3 класс | Движение — это жизнь Полезная и здоровая еда | 3 14 Итого: 17 |
| 4 класс | Ты и другие люди Не только школа | 13 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 | Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии | 7.09.23 14.09.23 | 7.09.23 14.09.23 | |
| 2 | 1 класс. Как сохранить | 3 | Виды деятельности: беседа, игровые занятия, | 21.09.23 | 21.09.23 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|----------------------------------|----------------------------------|--|
| | здравье?/ 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 1 | <i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки. | 12.01.24 11.01.24 | 12.01.24 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: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.</i> | 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: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.</i> | 10.05.24 17.05.24 | 10.05.24 17.05.24 | |
| 29 | 4 Класс. Не только школа/ Сила ума | 2 | <i>Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.</i> | 24.05.24 31.05.24 | 24.05.24 31.05.24 | |