

Комитет по образованию Администрации

Зонального района Алтайского края

Новочемровская СОШ – филиал МКОУ Мирной СОШ

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДЕНО:
ШМО классных руководителей	педагогическим советом	Директор школы
 Руководитель ШМО Карташова Н.Н. Протокол №1 от «26» 08. 2024г.	 и.о. зам. директора по ВР Карташова Н.Н. Протокол №15 от «26» 08.2024г.	 Победенная В.Н. Приказ №88 от «27» 08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здорово быть здоровым»

для обучающихся 1б класса начального общего образования

на 2024-20245 учебный год

Составитель: Гребенкина Евгения Сергеевна
учитель начальных классов

с. Новая Чемровка
2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1 «Б» класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, с учетом рабочей программы воспитания МКОУ Мирной СОШ, на основе авторской программы: Р.Ш. Мошнина, А.В. Погожева «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов, 2020 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 1 «Б» класса рассчитана на 33 часа из расчета 1 час в неделю.

Назначение программы курса

Курс «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-х классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Цель: формировать у школьников установку на здоровый и безопасный образ жизни, на сохранение и укрепление здоровья; упредить появление вредных для здоровья привычек и асоциального поведения.

Содержание курса внеурочной деятельности

Режим дня — приобретение первоначальных представлений о режиме дня, обучение планированию режима дня. Определение нагрузки.

Гигиена — приобретение первоначальных представлений о гигиене. Укрепление здоровья и личная гигиена. Приобретение первоначального опыта в уходе за собственным телом (душ, чистка зубов), одеждой, обувью. Подбор одежды и обуви, соответствующей погоде, ситуации. Гигиена помещения (жилища).

Физическая активность — первоначальные представления и обучение планированию и подбору физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физических пауз; понимание физической активности, как способа жизнедеятельности человека, её роли в укреплении здоровья и профилактики утомления.

Приобретение первоначального опыта в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные правила зарядки. Общеразвивающие упражнения.

Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Осанка. Техника проверки осанки и упражнения для формирования правильной осанки. Первоначальные представления об оказании первой медицинской помощи при травмах. Внутренние органы человека. Дыхательная система. Органы чувств. Пищеварительная система. Закаливание. Физкультура в школе. Спорт. ГТО.

Питание — приобретение первоначальных представлений о здоровом питании, продуктах, которые можно употреблять, о необходимости соблюдения режима в питании, о вреде переедания.

Социальные навыки — приобретение и развитие умений общаться и взаимодействовать со своими сверстниками, включаться в совместную учебную, игровую деятельность. Правила взаимодействия в социуме.

Различение и понимание базовых эмоций. Получит первоначальные представления об эмпатии: о том, что другой человек может испытывать такие же или совсем другие эмоции и чувства; о том,

что надо учиться понимать, чем различаются и чем похожи люди, чтобы взаимодействовать; о поиске путей и оказании посильной помощи в трудной ситуации.

Получит возможность учиться проявлению терпимости к иному поведению, мнению окружающих людей; демонстрировать уважительное, принимающее отношение ко всем окружающим людям.

Получит представления: о важности положительно оценивать себя и других людей; об уважительном отношении к личному достоинству и правам других людей (понимать, что необходимо считаться с точкой зрения, желаниями другого человека, не ущемлять его интересы и т. п., получит возможность учиться: принимать другого человека до тех пор, пока он не нарушает мои права; правилам безопасности («Круги»: «Я», «семья», «друзья», «знакомые», «профессиональная помощь», «незнакомцы-чужие»).

Буллинг. Получит первоначальные представления о том, что неприемлемо говорить обидные, злые и неприятные слова; заставлять другого делать что-то, чего он не хочет, или то, от чего могут быть неприятности; исключать из общения, из компании, из игры; травить, унижать человеческое достоинство сверстника, независимо от его внешности, национальности, материального достатка и любых других особенностей.

Правила безопасности в быту. Правила безопасности на природе. Кибербезопасность.

Интеллектуальное развитие — роль физической активности в развитии физических и психических качеств, процессов внимания, памяти, и мышления. Первоначальные представления о переутомлении, о смене видов деятельности.

Планируемые образовательные 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.

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.

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.

В результате изучения программы внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» в 1 классе обучающийся научится:

☐ ☐ способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;

☐ ☐ пониманию необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;

☐ ☐ навыкам безопасного поведения в повседневной жизни;

☐ ☐ соблюдению режима дня и личной гигиены;

☐ ☐ грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

☐ ☐ ведению активного спортивного образа жизни.

В результате изучения программы внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» в 1 классе обучающийся получит возможность научиться:

☐ ☐ научиться культуре безопасной жизнедеятельности,

☐ ☐ навыкам ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Как сохранить здоровье		11	
1	Введение	1	www.takzdorovo.ru/
2	Мои помощники (органы чувств)	1	https://www.horosheezrenie.ru/rekomendacii
3-4	Здоровый образ жизни	2	www.takzdorovo.ru/
5	Что такое режим дня? Его значение	1	www.takzdorovo.ru/
6-8	Во сне и наяву. Сон	3	www.takzdorovo.ru/
9	Правила безопасности в быту	1	http://www.takzdorovo.ru/profilaktika
10	Правила безопасности в лесу (<i>Наши друзья и не только...</i>)	1	https://znopr.ru/
11	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1	https://msk.tele2.ru/journal/article/internet-safety-for-schoolchildren
Движение — это жизнь		8	
12-13	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы.	2	https://znopr.ru/
14-15	Спортивные секции. Спортивная семья.	2	https://znopr.ru/
16	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	1	www.takzdorovo.ru/
17	Что такое правильное дыхание?	1	https://znopr.ru/
18	Что такое закаливание?	1	www.takzdorovo.ru/
19	Физкультура в школе. ГТО	1	https://znopr.ru/
Полезная и здоровая еда		3	
20	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1	www.takzdorovo.ru/
21	Пирамида здорового питания	1	www.takzdorovo.ru/
22	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1	www.takzdorovo.ru/
Ты и другие люди		6	
23-24	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2	https://znopr.ru/
25	Ты помогаешь взрослым	1	www.takzdorovo.ru/
26	Правила для всех	1	https://znopr.ru/

27-28	Человек и общество	2	https://znopr.ru/
Не только школа		4	
29-30	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	2	www.takzdorovo.ru/
31-32	Сила ума (умение учиться)	2	www.takzdorovo.ru/
33	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1	http://www.takzdorovo.ru/profilaktika

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Введение	1	беседа
2	Мои помощники (органы чувств)	1	просмотр видеофильма
3	Здоровый образ жизни	1	конференция
4	Здоровый образ жизни	1	практика
5	Что такое режим дня? Его значение	1	практика
6	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)	1	беседа
7	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)	1	тест
8	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы)	1	беседа
9	Правила безопасности в быту	1	просмотр видеофильма
10	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	1	тест
11	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1	практика
12	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	1	практика
13	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	1	праздник
14	Спортивные секции. Спортивная семья.	1	беседа
15	Спортивные секции. Спортивная семья.	1	практика
16	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	1	беседа
17	Что такое правильное дыхание?	1	практика
18	Что такое закаливание?	1	практика
19	Физкультура в школе. ГТО	1	просмотр видеофильма
20	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1	практика
21	Пирамида здорового питания	1	праздник
22	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1	анкетирование
23	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	конкурс плакатов
24	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	конкурс плакатов
25	Ты помогаешь взрослым	1	беседа
26	Правила для всех	1	выставка
27	Человек и общество	1	конференция
28	Человек и общество	1	тест
29	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1	беседа
30	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1	праздник
31	Сила ума (умение учиться)	1	конференция
32	Сила ума (умение учиться).	1	тест
33	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1	праздник

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Р.Ш. Мошнина, А.В. Погожева «Здорово быть здоровым» 1-4 классы, 2020 г. Учебное пособие, - М.: «Просвещение», 2020 год.
2. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
3. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>

Интернет-ресурсы:

<https://znopr.ru/>

<http://www.takzdorovo.ru/>

[http://www.za — partoi.ru/](http://www.za-partoi.ru/)

Здоровье нации

Портал о здоровом образе жизни

Журнал «Здоровье школьника»

Лист изменений и дополнений

[illegible]