

**Комитет по образованию Администрации
Зонального района Алтайского края
Новочемровская СОШ – филиал МКОУ Мирной СОШ**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»

Для обучающихся 4а класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Очищалкина Юлия Петровна
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 4а класса разработана в соответствии с требованиями обновленного Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ООП НОО, рабочей программой воспитания МКОУ Мирной СОШ, авторской программы «Здорово быть здоровым 1-4 класс. Программа внеурочной деятельности» / Г. Г. Онищенко – М.: Просвещение.

Рабочая программа рассчитана на 34 ч в год с проведением занятий 1 раз в неделю.

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

Курс внеурочной деятельности вобрал в себя и знания о развитии человека, и материалы курса физической культуры, а также затронул аспекты развития личности, умения учиться, быть в обществе. Нужно донести до детей, что здоровье — это не просто отсутствие болезней, а возможность жить радостно, гармонично развиваться, иметь силы на созидание, создание, чувствовать себя в мире комфортно, уверенно, уважать себя и других. Поэтому важно заинтересовать детей и прививать им бережное отношение к своему и чужому здоровью, к окружающей среде и к планете, на которой мы живём.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Как сохранить здоровье?

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.

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.

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.

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.

Школы бывают разные. Сила ума.

Планируемые образовательные 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 здоровья сбережения 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 здоровья сбережения.

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 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

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Как сохранить здоровье	14	
1	Введение	1	https://www.takzdorovo.ru https://www.youtube.com/watch?v=TUodzCtBSWU
2	Мои помощники (органы чувств)	1	
3	Мои помощники (органы чувств)		
4	Здоровый образ жизни	1	
5	Здоровый образ жизни	1	
6	Что такое режим дня? Его значение	1	
7	Что такое режим дня? Его значение	1	
8	Во сне и наяву	1	
9	Во сне и наяву	1	
10	Во сне и наяву	1	
11	Правила безопасности в быту	1	
12	Правила безопасности в лесу (<i>Наши друзья и не только...</i>)	1	
13	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1	

14	Диагностическая проверочная работа	1	
	Движение — это жизнь.	8	
15	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	1	https://www.takzdorovo.ru
16	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	1	
17	Спортивные секции.	3	
18	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	4	
19	Что такое правильное дыхание?	5	
20	Что такое закаливание?	6	
21	Физкультура в школе. ГТО	7	
22	Диагностическая проверочная работа	8	
	Полезная и здоровая еда	3	
23	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1	https://www.takzdorovo.ru https://www.youtube.com/watch?v=6LHgo4ziw4c
24	Пирамида здорового питания	1	
25	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1	
	Ты и другие люди	5	
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	https://www.takzdorovo.ru
27	Ты помогаешь взрослым	1	
28	Правила для всех	1	
29	Человек и общество	1	
30	Человек и общество	1	
	Не только школа	4	
31	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1	https://www.takzdorovo.ru
32	Сила ума (умение учиться)	1	
33	Сила ума (умение учиться)	1	
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1	
	Итог:	34	

Поурочное планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Введение	1	беседа
2.	Мои помощники (органы чувств)	1	беседа
3.	Мои помощники (органы чувств)	1	беседа
4.	Здоровый образ жизни	1	беседа
5.	Здоровый образ жизни	1	беседа
6.	Что такое режим дня? Его значение	1	Составление режима дня
7.	Что такое режим дня? Его значение	1	кроссворд
8.	Во сне и наяву	1	Раздаточный материал
9.	Во сне и наяву	1	карточки
10.	Во сне и наяву	1	беседа
11.	Правила безопасности в быту	1	Работа в парах
12.	Правила безопасности в лесу (<i>Наши друзья и не только...</i>)	1	беседа
13.	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1	Просмотр ролика
14.	Диагностическая проверочная работа	1	Индивидуальная работа
15.	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	1	Ролевая игра
16.	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	1	Ролевая игра
17.	Спортивные секции.	1	игры
18.	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	1	Подвижные игры
19.	Что такое правильное дыхание?	1	Игра малой подвижности
20.	Что такое закаливание?	1	Работа в группах
21.	Физкультура в школе. ГТО	1	Подвижные игры
22.	Диагностическая проверочная работа	1	Индивидуальная работа
23.	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1	Интерактивное задание
24.	Пирамида здорового питания	1	Работа с карточками
25.	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1	Работа в парах
26.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	Составление памятки
27.	Ты помогаешь взрослым	1	Подвижные игры
28.	Правила для всех	1	Работа с карточками
29.	Человек и общество	1	Ролевые игры
30.	Человек и общество	1	Ролевые игры
31.	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1	Просмотр ролика
32.	Сила ума (умение учиться)	1	Игры на развитие мелкой моторики
33.	Сила ума (умение учиться)	1	Игры на вынимание и память

34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1	игра
----	---	---	------

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Методические рекомендации к курсу «Здорово быть здоровым. 1—4 классы» С.Г. Яковлева
2. Здорово быть здоровым. 1—4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение
3. Интернет ресурсы www.takzdorovo.ru

Лист изменений и дополнений

[illegible]