

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области
Управление образования Администрации г. Вологды
МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 30"

<p>Рассмотрена на заседании ПО Протокол № 1 от «29» августа 2022 г. Руководитель ПО <i>Макаева</i> / С.Л. Макаева/ Подпись расшифровка подписи</p>	<p>Согласовано: Зам. директора по УВР <i>Макаева</i> / С.Л. Макаева/ Подпись расшифровка подписи</p>	<p>Утверждена на заседании Педагогического совета (Протокол № 2 от «29» августа 2022 г.) Утверждаю Директор школы: <i>Дорочинская</i> / С.В. Дорочинская/ Подпись расшифровка подписи Приказ директора школы от «29» августа 2022 г. № 178-ОД</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кружок «Здорово быть здоровым»
(спортивно-оздоровительное направление)

возраст обучающихся (класс) 1 - 4 класс (7 – 11 лет)

ФИО учителя, реализующего программу

Срок реализации 2022 – 2026 гг.

Вологда
2022 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4 классов в рамках спортивно-оздоровительного направления 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.

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.

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

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.

I. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 приобретает 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 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 причинноследственных 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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

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.).

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.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки

III. Календарно - тематическое планирование кружка «Здорово быть здоровым»

№ п/п	Раздел/ тема	Название по содержанию учебнике	1 класс/ количество часов	2 класс/ количество часов	3класс/ количество часов	4 класс/ количество часов
1.	Как сохранить здоровье					
1.1.	Введение		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
1.2.	Мои помощники (<i>органы чувств</i>)		1 ч	2 ч	2 ч	2 ч
1.3.	Здоровый образ жизни		2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
1.4.	Что такое режим дня? Его значение		1 ч	1 ч	2 ч	2 ч
1.5.	Во сне и наяву (<i>сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке. Незнакомцы)</i>)		3 ч	3 ч	3 ч	3 ч
1.6.	Правила безопасности в быту		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
1.7.	Правила безопасности в лесу (<i>Наши друзья и не только...</i>)		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
1.8.	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Диагностическая проверочная работа			—	1 ч	1 ч	1 ч
ИТОГО:			11 ч	13 ч	14 ч	14 ч
2.	Движение — это жизнь					
2.1.	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы		2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
2.2.	Спортивные секции. Спортивная семья.		2 ч	2 ч	1 ч	1 ч

	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
2.3.	Что такое правильное дыхание?	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
2.4.	Что такое закаливание?	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
2.5.	Физкультура в школе. ГТО	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Диагностическая проверочная работа		—		1 ч	1 ч
ИТОГО:		8 ч	8 ч	8 ч	8 ч
3.	Полезная и здоровая еда				
3.1.	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
3.2.	Пирамида здорового питания	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
3.3.	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Диагностическая проверочная работа					
ИТОГО:		3 ч	3 ч	3 ч	3 ч
4.	Ты и другие люди				
4.1.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2 ч	2 ч	1 ч	1 ч
4.2.	Ты помогаешь взрослым	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
4.3.	Правила для всех	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
4.4.	Человек и общество	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
ИТОГО:		6 ч	6 ч	5 ч	5 ч
5.	Не только школа				
5.1.	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	2 ч	1 ч	1 ч	1 ч
5.2.	Сила ума (умение учиться)	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
Диагностическая проверочная работа					
ИТОГО:		4 ч	3 ч	3 ч	3 ч
6.	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Итого:		33 ч	34 ч	34 ч	34 ч
Диагностическая проверочная работа		-		1 ч	1 ч
ИТОГО:		8 ч	8 ч	8 ч	8 ч
3.	Полезная и здоровая еда				
3.1.	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
3.2.	Пирамида здорового питания	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
3.3.	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
Диагностическая проверочная работа					
ИТОГО:		3 ч	3 ч	3 ч	3 ч
4.	Ты и другие люди				
4.1.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2 ч	2 ч	1 ч	1 ч
4.2.	Ты помогаешь взрослым	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
4.3.	Правила для всех	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
4.4.	Человек и общество	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч

	ИТОГО:	6 ч	6 ч	5 ч	5 ч
5.	Не только школа				
5.1.	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	2 ч	1 ч	1 ч	1 ч
5.2.	Сила ума (умение учиться)	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
	Диагностическая проверочная работа				
	ИТОГО:	4 ч	3 ч	3 ч	3 ч
6.	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
	Итого:	33 ч	34 ч	34 ч	34 ч