

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово!»**

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 начальных 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.

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 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.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- Резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.
- Ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе, требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здорово быть здоровым».

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 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.

#### **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 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;
- 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 опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

## **Введение.**

Как работать по учебному пособию «Здорово быть здоровым» Примерная программа курса Вариант тематического планирования Общие методические комментарии Пояснения к темам и заданиям.

### **Раздел 1. Как сохранить здоровье**

Введение Мои помощники Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву Сон Зарядка Дневные виды активности (безопасность на площадке) Правила безопасности в быту Правила безопасности в лесу Кибербезопасность Диагностическая проверочная работа по разделу для 2 класса для 3—4 классов.

### **Раздел 2. Движение — это жизнь**

Опора и движение. Твоя осанка Опора и движение. Травмы Спортивные секции. Спортивная семья Комментарии к празднику. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО Диагностическая проверочная работа по разделу для 2 класса для 3—4 классов.

### **Раздел 3. Полезная и здоровая еда.**

Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма Пирамида здорового питания Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями Диагностическая проверочная работа по разделу для 1—2 классов для 3—4 классов.

### **Раздел 4. Ты и другие люди**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики Ты помогаешь взрослым Правила для всех Человек и общество.

### **Раздел 5. Не только школа**

Школы бывают разными Сила ума Итоговая диагностическая проверочная работа для 1—2 класса для 3—4 классов Комментарии к празднику

**Тематическое планирование  
1 класс (17 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Как сохранить здоровье?</b>		
1	Мои помощники (органы чувств)	1
2	Здоровый образ жизни	1
3	Что такое режим дня? Его значение	1
4	Во сне и наяву.	1
5	Правила безопасности в быту	1
6	Правила безопасности в лесу	1
7	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете	1
<b>Движение – это жизнь</b>		
8	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	1
9	Спортивные секции. Спортивная семья.	1
10	Что такое правильное дыхание?	1
11	Что такое закаливание?	1
<b>Полезная и здоровая еда</b>		
12	Полезная и здоровая еда	1
13	Режим питания	1
14	Наш режим питания	1
15	Физкультура в школе. ГТО	1
16	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	
17	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1

**Тематическое планирование  
2 класс (17 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Полезная и здоровая еда</b>		
1	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1
2	Пирамида здорового питания	1
3	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1
<b>Ты и другие люди</b>		
4	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1
5	Ты помогаешь взрослым	1
6	Правила для всех	1
7	Человек и общество	1
<b>Не только школа</b>		
8	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1
9	Сила ума (умение учиться)	1
<b>Как сохранить здоровье</b>		
10	Мои помощники	1
11	Здоровый образ жизни	1
12	Что такое режим дня? Его значение	1
13	Во сне и наяву (виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке).	1

№ п/п	Тема	Кол-во часов
14	Правила безопасности в быту и в лесу	1
15	Наши друзья и не только...	1
16	Правила безопасности в Интернете	1
17	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	

**Тематическое планирование  
3 класс (17 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Движение – это жизнь</b>		
1	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы	1
2	Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья»	1
3	Что такое правильное дыхание?	1
4	Что такое закаливание?	1
5	Физкультура в школе.	1
6	Готов к труду и обороне	1
<b>Полезная и здоровая еда</b>		
7	Стройматериалы для организма.	1
8	Пирамида здорового питания	1
9	Режим питания. Гигиена питания.	1
<b>Ты и другие</b>		
10	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1
11	Ты помогаешь взрослым	1
12	Правила для всех	1
<b>Не только школа</b>		
13	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1
14	Школы бывают разными (хобби, увлечения)	1
15	Сила ума (умение учиться)	1
16	Сила ума (умение учиться)	1
17	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1

**Тематическое планирование  
4 класс (17 часов)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Как сохранить здоровье</b>		
1	Введение	1
2	Мои помощники. Органы чувств	1
3	Здоровый образ жизни	1
4	Режим дня	1
5	Во сне и наяву	1
6	Правила безопасности в жизни	1
<b>Движение – это жизнь</b>		
7	Опора и движение	1
8	Занятия спортом. Спортивные секции	1

№ п/п	Тема	Кол-во часов
9	Дыхание и закаливание	1
<b>Полезная и здоровая еда</b>		
10	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	1
11	Пирамида здорового питания	1
12	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями	1
<b>Ты и другие</b>		
13	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1
14	Ты помогаешь взрослым	1
15	Правила для всех	1
16	Человек и общество	1
17	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1

Реализация воспитательного потенциала занятий курса внеурочной деятельности предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками)
- и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; например, дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся
- в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других

исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

В воспитании обучающихся уровня начального общего образования целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи;
- выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание обучающимся младших классов данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для обучающегося этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7818A1DFD41B0F02947FAF465F2EE28624641499  
Владелец: Панова Елена Станиславовна  
Действителен: с 06.04.2021 до 06.07.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Панова Елена Станиславовна

Действителен с 22.06.2022 по 22.06.2023