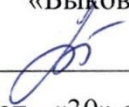




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Быковская основная общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа»

<p><b>«Рассмотрено»</b> на методическом совете школы Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора МБОУ «Быковская ООШ»  С.В. Турчина от «30» августа 2022 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Быковская ООШ» Н.Г. Осадчая Приказ №  от «30» августа 2022 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым »**

Срок реализации программы: 4 года  
(1 - 4 классы)

**учителя Чепуриной Галины Михайловны**

Быковка 2022

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе Р.Ш. Мошнина, А.В. Погожаева/ метод. рекомендации // Здорово быть здоровым/ - М. : Изд.: «Просвещение» - 2019..

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1-4 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.

**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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

***Личностные результаты :***

- 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:***

- 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:***

- 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 долговую 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.

**Методическое обеспечение** курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы :

- Здорово быть здоровым. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожева ; под ред. Г. Г. Онищенко. — М. : Просвещение, 2019 — 143 с.
- Соковня И. И. Неболейка / И. И. Соковня. — М.: Просвещение, 2019.

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 1-4 классов

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, 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

№ п/п	Раздел/ тема	Название по содержанию учебнике	по в	1 класс/ количество часов	2 класс/ количество часов	3 класс/ количество часов	4 класс/ количество часов
1.	<b>Ты и другие люди</b>	<b>4 ч</b>		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч
2.	<b>Как сохранить здоровье</b>	<b>-24 ч.</b>		6ч	6ч	6ч	6ч
3.	<b>Движение — это жизнь</b>	<b>– 22 ч.</b>		6 ч	6 ч	5 ч	5 ч
4.	<b>Полезная и здоровая еда</b>	<b>- 8 ч.</b>		2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
5.	<b>Не только школа</b>	<b>- 6 ч.</b>		1 ч	1 ч	2 ч	2 ч
6.	<b>Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»</b>	<b>- 4ч.</b>		1 ч	1 ч	1 ч	1 ч

Итого: 68	17	17	17	17
-----------	----	----	----	----

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1-4 кл.**

### **Тема 1. Как сохранить здоровье? (24 часов)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

### **Тема 2. Движение — это жизнь (22 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 (8 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 (4 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 (6 часа)** Школы бывают разные. Сила ума.

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

### Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Ты и другие люди -1 ч.</b>				
1.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1		
<b>Как сохранить здоровье?- 6ч</b>				
2.	Мои помощники. Органы обоняния	1		
3.	Что значит режим дня?	1		
4.	На зарядку становись! (комплекс утренней зарядки)	1		
5.	В здоровом теле здоровый дух (игры на свежем воздухе)	1		
6.	Природа источник здоровья ( экскурсия на природу)	1		
7.	Удивительная пальчиковая гимнастика	1		
<b>Движение — это жизнь-6</b>				
8.	Опора и движение	1		
9.	«Прыг-скок, прыг – скок» -это первый шаг к олимпийским медалям	1		
10.	Что такое правильное дыхание? <i>Практическое занятие</i> «Упражняем дыхательную систему (дыхательные упражнения)»	1		
11.	Подвижные игры: « К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты» и др.	1		
12.	Развитие скоростных качеств	1		
13.	Спортивный час «Сильные, смелые, ловкие!»	1		
<b>Полезная и здоровая еда - 2</b>				

14.	Как еда путешествует по нашему организму	1		
15.	Осенние дары. Витаминки в моей тарелке Викторина (всё о фруктах) «Красный! Жёлтый! Зелёный!»	1		
<b>Не только школа</b>				
16.	Отдохнём на переменке			
17.	<b>Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»</b>			

### Календарно-тематическое планирование 2 класс.

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Ты и другие люди-1</b>				
1.	Ведение. Правила для всех.	1		
<b>Как сохранить здоровье?-6</b>				
2.	Мои помощники. Поговорим о зрении. Практическая работа «Тренировка глаз»	1		
3.	Сон и его значение для здоровья человека	1		
4.	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление)	1		
5.	Скакалочка - выручалочка	1		
6.	Нет вредным привычкам	1		
7.	Метко в цель	1		



<b>Движение — это жизнь-6</b>				
8.	Положительное влияние физкультуры на организм человека	1		
9.	Программа повышения уровня своей физической подготовки. Практическая деятельность: выполнение физических упражнений	1		
10.	Что такое правильное дыхание? Дыхательная гимнастика.	1		
11.	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с выручалками», эстафеты с мячами и другими снарядами	1		
12.	Мир движений и здоровья	1		
13.	Развитие выносливости			
<b>Полезная и здоровая еда -2</b>				
14.	Правильное питание – залог здоровья	1		
15.	Светофор здорового питания	1		
<b>Не только школа-1</b>				
16.	Отдохнём на перемене	1		
17.	<b>Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»</b>	1		

### Календарно-тематическое планирование 3 класс.

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Ты и другие люди-1</b>				

1.	Ведение. Здравствуй школьная страна	1		
<b>Как сохранить здоровье?-6</b>				
2.	Мои помощники. Дыхательная система. Укрепляем дыхательную систему Практическое занятие «Упражняем дыхательную систему»	1		
3.	Занятие по гигиеническим навыкам	1		
4.	Игровые забавы ( игры на свежем воздухе)	1		
5.	Шутка минутка, а заряжает на час	1		
6.	Гигиена правильной осанки	1		
7.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1		
<b>Движение — это жизнь - 5</b>				
8.	Программа повышения уровня своей физической подготовки. <i>Практическая деятельность:</i> выполнение физических упражнений	1		
9.	Комплексы упражнений и игры для поддержания двигательной активности. <i>Практическое занятие</i> в физкультурном зале	1		
10.	Метко в цель - развиваем точность движений	1		
11.	Остров здоровья (игры на свежем воздухе)	1		
12.	Кто быстрее?	1		
<b>Полезная и здоровая еда - 2</b>				
13.	Ярмарка здоровой пищи	1		
14.	Игра «Смак»	1		
<b>Не только школа-2</b>				
15.	Моё хобби	1		
16.	Безопасность на детской площадке	1		
17.	<b>Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»</b>	1		

### Календарно-тематическое планирование 4 класс.

№п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата план	Дата факт
<b>Ты и другие люди-1</b>				
1.	Ведение. Наши друзья и не только	1		
<b>Как сохранить здоровье?- 6</b>				
2.	Мои помощники. О чём рассказывает пульс. Тренировка сердца. Практическая работа «Измерение пульса»	1		
3.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		
4.	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1		
5.	Нет вредным привычкам	1		
6.	Отдых для здоровья. Стресс	1		
7.	Практическая деятельность: упражнения для снятия напряжения с разных групп мышц; самооценка: развитие волевых качеств.	1		
<b>Движение — это жизнь- 5</b>				
8.	Физическая активность и здоровье	1		
9.	Команда быстроногих (игры на развитие скорости)	1		
10.	Эстафета «Прыжок за прыжком»	1		
11.	Богатырские потешки ( народные игры на свежем воздухе)	1		
12.	Мой весёлый, звонкий мяч ( игры с мячом)	1		
<b>Полезная и здоровая еда -2</b>				
13.	На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты.	1		

14.	Вкусные и полезные вкусности	1		
<b>Не только школа- 2</b>				
15.	Физкультура в школе. ГТО	1		
16.	Сила ума (умение учиться)	1		
17.	<b>Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»</b>	1		