Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ровеньская средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением отдельных предметов»

Белгородской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**Руководитель МО НООМягкая Л.В.Протокол №5 от«31» мая 2022 г. | **Согласовано**Заместитель директора Малькова Е.В.«22» августа 2022 г. | **Утверждено**Директор: Киселёв Э.Н.Приказ №222 от «22» августа 2022 г. |

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

 «Здорово быть здоровым»

уровня начального общего образования

1 классы

срок реализации: 1 год

возраст обучающихся – 6,6-7 лет

Рабочя программа «Здорово быть здоровым» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»); на основе программы курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» (Программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1-11 классов);

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»**

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 ценност 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 физичес упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости 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.

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

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

*Формы организации внеурочной деятельности*

Формы организации занятий внеурочной деятельности по профориентации при реализации программы «Здорово быть здоровым» основана на индивидуальной, парной, групповой и массовой работах. Во время занятий осуществляется индивидуальный и системно-деятельностный подход к детям.

С целью эффективности и результативности занятия содержат следующие виды деятельности:

* интерактивные игры;
* практические занятия;
* решение ситуативных задач;
* замеры собственной физической подготовленности;
* оценка результатов подготовки;
* дискуссионные мероприятия;
* занятия коммуникативного характера;
* исследовательские мероприятия.

**2. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **В том числе** |
| **Теория** | **Практика** |
| **Тема 1. Как сохранить здоровье?** | **7** |  |  |
|  | Мои помощники | 1 |  | 1 |
|  | Здоровый образ жизни | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Что такое режим дня? | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Во сне и наяву | 1 |  | 1 |
|  | Правила безопасности в быту | 2 | 1 | 1 |
|  | Кибербезопасность | 1 |  | 1 |
| **Тема 2. Движение — это жизнь** | **10** |  |  |
|  | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Твоя осанка | 1 |  | 1 |
|  | Спортивные секции | 1 |  | 1 |
|  | Мама, папа, я — спортивная семья | 1 |  | 1 |
|  | Физкультминутка | 1 |  | 1 |
|  | Опора и движение | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Что такое правильное дыхание? | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Что такое закаливание? | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Физкультура в школе | 1 |  | 1 |
|  | ГТО | 1 |  | 1 |
| **Тема 3. Полезная и здоровая еда** | **7** |  |  |
|  | Как еда путешествует по нашему организму | 1 | 1 |  |
|  | «Стройматериалы» для организма | 3 | 2 | 1 |
|  | Пирамида здорового питания | 1 | 1 |  |
|  | Режим питания | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Готовим вместе с родителями | 1 |  | 1 |
| **Тема 4. Ты и другие люди** | **6** |  |  |
|  | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Ещё раз про здоровый образ жизни | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Ты помогаешь взрослым | 1 |  | 1 |
|  | Правила для всех | 1 |  | 1 |
|  | Наши друзья и не только | 1 | 0,5 | 0,5 |
|  | Человек и общество | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Тема 5. Не только школа** | **3** |  |  |
|  | Школы бывают разные | 1 |  | 1 |
|  | Сила ума | 1 |  | 1 |
|  | Праздник здоровья | 1 | 0,5 | 0,5 |
| Итого: | 33 | 11 | 22 |

**3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема учебного занятия** | **Содержание деятельности** | **Воспитательная работа** |
| **Теоретическая часть занятия/ форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия/ форма организации деятельности** |
|
| **Тема 1. Как сохранить здоровье?** |
| 1. | Мои помощники |  | Практическая работа в парах | Формирование и развитие представления у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей |
| 2. | Здоровый образ жизни | Рассказ учителя, демонстрация презентации | Оформление плаката «ЗОЖ» |
| 3. | Что такое режим дня? | Работа с пословицами и поговорками | Составление режима дня |
| 4. | Во сне и наяву |  | Исследование «Время моего сна» |
| 5. | Правила безопасности в быту. Пожарная безопасность | Просмотр видеофильма «Пожарная безопасность» | Решение ситуативных задач |
| 6. | Правила безопасности в быту. Электробезопасность | Просмотр видеофильма «Электробезопас-ность» | Решение ситуативных задач |
| 7. | Кибербезопас-ность |  | Дискуссия по интернет-безопасности |
| **Тема 2. Движение — это жизнь** |
| 8. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | Знакомство с видами упражнений утренней гимнастики | Разучивание упражнений утренней гимнастики | Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье |
| 9. | Твоя осанка |  | Разучивание упражнений для поддержания правильной осанки |
| 10. | Спортивные секции |  | Экскурсия в спортивные учреждения | Развитие умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы |
| 11. | Мама, папа, я — спортивная семья |  | Соревнования семейных команд |
| 12. | Физкультминутка |  | Конкурс «Придумай физминутку» | Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье |
| 13. | Опора и движение | Рассказ учителя, демонстрация презентации | Аппликация «Опорно-двигательный аппарат человека» |
| 14 | Что такое правильное дыхание? | Просмотр видеофильма «Правильное дыхание» | Выполнение упражнений дыхательной гимнастики  | Освоение детьми практических навыков |
| 15. | Что такое закаливание? | Просмотр видеофильма «Как правильно закаляться?» | Составление памятки «Правила закаливания» | Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье |
| 16. | Физкультура в школе |  | Экскурсия на школьный стадион | Освоение детьми практических навыков |
| 17. | ГТО |  | Сдача нормативов ГТО |
| **Тема 3. Полезная и здоровая еда** |
| 18. | Как еда путешествует по нашему организму | Формирование представления о важности правильного питания |  | Освоение детьми практических навыков рационального питания |
| 19. | «Стройматериалы» для организма. Белки | Формирование представления об основных питательных веществах и их роли для организма человека, продуктах и блюдах — источниках питательных веществ | Игра «Меню сказочных героев» |
| 20. | «Стройматериалы» для организма. Жиры и углеводы. |  |
| 21. | «Стройматериалы» для организма. Витамины | Познакомить детей с разнообразием витаминов, их значением для организма | Конкурс «Лучший рецепт витаминного салата» |
| 22. | Пирамида здорового питания | Рассказ учителя, демонстрация презентации | Аппликация «Пирамида здорового питания | Формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой части общей культуры личности |
| 23. | Режим питания | Формирование у детей представления о режиме питания как обязательном компоненте здорового образа жизни | Составление правильного режима питания |
| 24. | Готовим вместе с родителями |  | Фотоконкурс «Любимое блюдо нашей семьи |
| **Тема 4. Ты и другие люди** |
| 25. | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики | Рассказ учителя, демонстрация презентации | Конкурс рисунков о школе | Формирование положительного отношения к школе |
| 26. | Ещё раз про здоровый образ жизни | Просмотр видеофильма «Составляющие здорового образа жизни» | Разгадывание загадок | Формирование готовности заботиться и укреплять своё здоровье |
| 27. | Ты помогаешь взрослым |  | Инсценировка ситуаций | Формирование навыка взаимопомощи |
| 28. | Правила для всех |  | Составление памятки «Правила поведения в обществе» | Формирование навыка правильного поведения в обществе |
| 29. | Наши друзья и не только | Беседа «Все ли люди наши друзья?» | Интерактивная игра «Кто – друг, а кто – враг?» |
| 30. | Человек и общество | Просмотр видеофильма «Человек и общество» | Разгадывание кроссворда |
| **Тема 5. Не только школа** |
| 31. | Школы бывают разные |  | Экскурсия в учреждения дополнительного образования | Развитие умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми  |
| 32. | Сила ума |  | Интеллектуальная игра «Сила ума» |
| 33. | Праздник здоровья | Закрепить полученные знания о правилах здорового образа жизни | Проведение спортивного праздника |