

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нырбинская средняя школа им. М.П. Прокопьева» Кукморского муниципального  
района Республики Татарстан



Утверждаю  
Директор школы  
Данилов Н.Н.  
Приказ № 40  
августа 2023г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  
«Будь здоров» для 1 класса  
учителя физической культуры  
Германовой Алёны Владимировны  
На 2023-2024 учебный год

Нырья, 2023

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### 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 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 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
- 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 тем 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.

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

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тема занятия	Дата проведения занятия		примечание
		план	факт	
	Тема 1. Как сохранить здоровье?			
1	Мои помощники	01.09		
2	Здоровый образ жизни	08.09		
3	Что такое режим дня?	15.09		
4	Во сне и наяву	22.09		
5-6	Правила безопасности в быту	27.09		
7	Кибербезопасность	06.10		
	Тема 2. Движение — это жизнь			
8	Комплекс упражнений утренней гимнастики	13.10. 20.10		
9	Твоя осанка	27.10		
10-11	Спортивные секции. Спортивные игры	10.11		
12-13	Мама, папа, я — спортивная семья	17.11		
14-15	Опора и движение	24.11		
16	Что такое правильное дыхание?	01.12		
17-18	Что такое закаливание?	08.12		
19	ГТО	22.12 29.12		
	Тема 3. Полезная и здоровая еда			
20	Как еда путешествует по нашему организму	12.01		
21	«Стройматериалы» для организма	19.01		
22	Пирамида здорового питания	26.01		
23	Режим питания	02.02		
24	Готовим вместе с родителями	16.02		
	Тема 4. Ты и другие люди			
25	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	01.03 15.03		
26	Ещё раз про здоровый образ жизни	22.03		
27	Ты помогаешь взрослым	05.04		
28	Правила для всех	12.04		
29	Наши друзья и не только	19.04		
30	Человек и общество	26.04		
	Тема 5. Не только школа			
31-32	Школы бывают разные	03.05 17.05		
33	Сила ума	24.05		

В данном документе  
пронумеровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

И.И. Данилов

Директор школы



33	Сила дэ	34'02		
31-35	Школа-бизнес	13'02		
	Дени 2: Не дэрге школа	03'02		
70	Дэвлек и общество	38'04		
58	Налик дэвлек и не дэрге	18'04		
38	Дэвлек и не дэрге	13'04		
33	Дэвлек и не дэрге	03'04		
30	Дэвлек и не дэрге	33'03		
32	Дэвлек и не дэрге	12'03		
	Дэвлек и не дэрге	01'03		
34	Дэвлек и не дэрге	10'03		
32	Дэвлек и не дэрге	03'03		
33	Дэвлек и не дэрге	10'01		
15	Дэвлек и не дэрге	10'01		
30	Дэвлек и не дэрге	13'01		
	Дэвлек и не дэрге			
10	Дэвлек и не дэрге	38'13		
	Дэвлек и не дэрге	33'13		
13-18	Дэвлек и не дэрге	08'13		
	Дэвлек и не дэрге	01'13		
	Дэвлек и не дэрге	34'11		
	Дэвлек и не дэрге	13'11		
	Дэвлек и не дэрге	11'11		
	Дэвлек и не дэрге	10'11		
	Дэвлек и не дэрге	33'10		
	Дэвлек и не дэрге	03'10		
	Дэвлек и не дэрге	13'10		
	Дэвлек и не дэрге	09'10		
2-8	Дэвлек и не дэрге	33'08		
4	Дэвлек и не дэрге	33'08		
3	Дэвлек и не дэрге	12'08		
3	Дэвлек и не дэрге	08'08		
1	Дэвлек и не дэрге	01'08		
	Дэвлек и не дэрге			
	Дэвлек и не дэрге			
	Дэвлек и не дэрге			