

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Болгарская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Спасского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от «23» августа 2024 г. Руководитель МО _____ О.Н. Егорова	Согласовано на заседании МС школы Протокол № 1 от «24» августа 2024 г. Руководитель МС _____ Е.А. Черкасова	Утверждаю Директор МБОУ «БСОШ № 2» _____ А Ю Земскова Приказ № 113 от «27»августа 2024 г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(общеинтеллектуальное направление)**

Классы: 1- 4

Год разработки: 2024

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Рабочая программа составлена Ганичевой А. П., учителем начальных классов

### Пояснительная записка

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 1-4 -х 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.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. 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, основного общего и среднего общего образования.

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.

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 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 результаты освоения учебного предмета «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 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 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.

#### ***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;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- 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 программы.**

#### **Тема 1.** Как сохранить здоровье? (14 часов)

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 (23 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 (14 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 (13 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 (4 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

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

Класс	Разделы программы	Количество часов
1 класс	Как сохранить здоровье?	14
	Движение — это жизнь	3
		Итого: 17
2 класс	Движение — это жизнь	17
		Итого: 17
3 класс	Движение — это жизнь	3
	Полезная и здоровая еда	14
		Итого: 17
4 класс	Ты и другие люди	13
	Не только школа	4
		Итого: 17

**Календарно – тематическое планирование «Здорово быть здоровым».**

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 классах из расчета 1 час в неделю в течение первого полугодия и по 17 ч в 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение второго полугодия.

№ п/п	Изучаемый раздел/ Тема занятия	Кол – во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Дата проведения		Примечание
				По плану	По факту	
1	<b>1 класс. Как сохранить здоровье?/ Мои помощники</b>	2	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	5.09.24 12.09.24	5.09.24 12.09.24	
2	<b>1 класс. Как сохранить</b>	3	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия,	19.09.24	19.09.24	

	здоровье?/ Здоровый образ жизни		арт-технологии	26.09.24 3.10.24	26.09.24 3.10.24	
3	<b>1 класс. Как сохранить здоровье?/</b> Что такое режим дня?	2	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	10.10.24 17.10.24	10.10.24 17.10.24	
4	<b>1 класс. Как сохранить здоровье?/</b> Во сне и наяву	2	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	24.10.24 7.11.24	24.10.24 7.11.24	
5	<b>1 класс. Как сохранить здоровье?/</b> Правила безопасности в быту	3	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	14.11.24 21.11.24 28.11.24	14.11.24 21.11.24 28.11.24	
6	<b>1 класс. Как сохранить здоровье?/</b> Кибербезопасность	2	<i>Виды деятельности:</i> беседа, игровые занятия, арт-технологии	5.12.24 12.12.24	5.12.24 12.12.24	
7	<b>1 класс. Движение — это жизнь/</b> Комплекс упражнений утренней гимнастики	3	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	19.12.24 26.12.24 9.01.25	19.12.24 26.12.24 9.01.25	
8	<b>2 класс. Движение — это жизнь/</b> Твоя осанка	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.			
9	<b>2 класс. Движение — это жизнь/</b> Спортивные секции	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.			
10	<b>2 класс. Движение — это жизнь/</b> Мама, папа, я — спортивная семья	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.			
11	<b>2 класс. Движение — это жизнь/</b> Физкультминутка	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической			

			подготовленности, оценка результатов подготовки.			
12	<b>2 класс. Движение — это жизнь/</b> Опора и движение	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.			
13	<b>2 класс. Движение — это жизнь/</b> Что такое правильное дыхание?	3	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.			
14	<b>2 класс. Движение — это жизнь/</b> Что такое закаливание?	3	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.			
15	<b>2 класс. Движение — это жизнь/</b> Физкультура в школе <b>3 класс. Движение — это жизнь/</b> Физкультура в школе	1 1	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.			
16	<b>3 класс. Движение — это жизнь/</b> ГТО	2	<i>Виды деятельности:</i> интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.			
17	<b>3 класс. Полезная и здоровая еда /</b> Как еда путешествует по нашему организму	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
18	<b>3 класс. Полезная и здоровая еда /</b> «Стройматериалы» для организма	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
19	<b>3 класс. Полезная и здоровая еда \</b> Пирамида здорового питания	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			

20	<b>3 класс. Полезная и здоровая еда /</b> Режим питания	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
21	<b>3 класс. Полезная и здоровая еда /</b> Готовим вместе с родителями	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
22	<b>4 Класс. Ты и другие люди/</b> Мы теперь не просто дети, мы теперьученики	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
23	<b>4 Класс. Ты и другие люди/</b> Ещё раз про здоровый образ жизни	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
24	<b>4 Класс. Ты и другие люди/</b> Ты помогаешь взрослым	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
25	<b>4 Класс. Ты и другие люди/</b> Правила для всех	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
26	<b>4 Класс. Ты и другие люди/</b> Наши друзья и не только	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			

27	<b>4 Класс. Ты и другие люди/</b> Человек и общество	3	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
28	<b>4 Класс. Не только школа/</b> Школы бывают разные	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			
29	<b>4 Класс. Не только школа/</b> Сила ума	2	<i>Виды деятельности:</i> практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.			