

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетроицкая средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»**

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения
учителей начальных классов

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

«Согласовано»
Заместитель директора

 /Квиринг О.В./

«30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Приказ № 300
от «30» августа 2024 г.

И.о. директора школы
 /Бабенко Н.Н./



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
для 4 класса**

(в соответствии с ФГОС НОО-2009 и ФОП НОО)

Срок освоения- 1 год

Большетроицкое, 2024

1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 4 класса составлена на основе:

2. 1) плана внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большеулицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».
3. 2) на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
4. 3) на основании авторской программы курса «Здорово быть здоровым» 1-4 классы С. Г. Яковлева.
5. 4) рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большеулицкая средняя общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области».

6. 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.

Гражданско-патриотического воспитания:

- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и

интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

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 9 опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

7. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы организации деятельности и их сочетание:

Занятия проводятся по группам, по 1 часу 1 раз в неделю. Во время занятия обязательным являются физкультурные минутки, техника безопасности. Занятия проводятся с использованием следующих видов деятельности: беседа, игровые занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки, дискуссионные мероприятия. В преподавании курса используются следующие формы работы с учащимися: работа в командах; проведение игровых команд; работа в паре.

По окончании учебного года для определения сформированности планируемых результатов проводится праздник «Здорово быть здоровым».

2 класс

Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
Тема 1. Как сохранить здоровье? (11 часов)		
1	Введение.	Создать условия для приобретения учащимися первоначальных представлений о здоровом образе жизни. Подвести детей к пониманию понятий: физическая активность, личная гигиена, режим дня, закаливание и правильное питание.
1	Мои помощники.	Создать условия для приобретения учащимися первоначальных представлений об органах чувств и их роли.
2	Здоровый образ жизни.	Создать условия для расширения у учащихся первоначальных представлений о гигиене, личной гигиене, предметах личной гигиены, гигиене жилища, о физической активности.
1	Что такое режим дня? Его Значение.	Создавать условия для расширения первоначальных представлений о режиме дня, понимания его пользы и необходимости.
3	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы).	Создавать условия для понимания пользы полноценного ночного сна, его времени, значения соблюдения неких этапов режима дня для обеспечения себе здорового крепкого сна. Создавать условия для понимания хорошего настроения на день, понимания необходимости и пользы утренней зарядки. Создавать условия: — для понимания и выработки правил выполнения домашней работы; — для понимания правил поведения на детской площадке и осознания их необходимости; — для расширения представления о ценности своей жизни и своих личных границ, обращения внимания на понятия «свои», «чужие»; — для первоначального знакомства с правилами оказания первой помощи. Развивать у обучающихся умения: — принимать и сохранять учебную задачу;

		<ul style="list-style-type: none"> — анализировать информацию; — строить логические цепи рассуждений; выдвигать гипотезы; — ориентироваться на партнёра по коммуникации; — слушать собеседника и вести диалог, высказывать свою точку зрения.
1	Правила безопасности в быту.	<p>Создавать условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> — для понимания и выработки правил безопасности при использовании электробытовых приборов. <p>Развивать у обучающихся умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать и сохранять учебную задачу; — сотрудничать в парах; — использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
1	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...).	<p>Создавать условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> — для понимания и выработки правил безопасности в лесу. <p>Развивать у обучающихся умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать и сохранять учебную задачу; — самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; — участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного; — осознанно и произвольно строить речевое высказывание; — выполнять творческое задание на развитие креативного мышления.
1	Кибербезопасность.	<p>Создавать условия: для понимания кибербезопасности и её значимости для сохранения личной информации и сохранения своих личных границ, обращения внимания на понятия «свои», «чужие», «незнакомец в Сети»; для выработки правил безопасности в Интернете;</p> <p>Развивать у обучающихся умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать и сохранять учебную задачу; — анализировать информацию; — самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; — участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного; — осознанно и произвольно строить речевое высказывание.
Тема 2. Движение — это жизнь (8 часа)		
2	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы.	<p>Создавать условия: для первичного представления об опорно-двигательной системе, для понимания значения и выработки правильной осанки;</p> <p>для первичного представления о первой помощи при травмах (ушиб, перелом, вывих, растяжение).</p> <p>Развивать у обучающихся умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать и сохранять учебную задачу; — самостоятельно делать выводы на основе

		<p>прочитанного текста, услышанной информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> — осуществлять смысловое чтение; — участвовать в диалоге при обсуждении прослушанного/прочитанного; — осознанно и произвольно строить речевые высказывания; — работать в парах/малых группах.
2	<p>Спортивные секции. Спортивная семья.</p>	<p>Создавать условия: для осознания детьми важности физической активности для сохранения и укрепления здоровья, понимания разницы между спортивной подготовкой в секции и занятиями физической культуры в школе; для расширения представлений о разных видах спорта; различать понятия «заниматься спортом для здоровья», и «заниматься спортом, чтобы стать олимпийским чемпионом».</p> <p>Развивать у обучающихся умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать и сохранять учебную задачу; — самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; — осознавать выполняемые действия; — слушать других, формулировать свою точку зрения, аргументировать предложения; — договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
1	<p>Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья».</p>	<p>Развивать у обучающихся умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать и сохранять учебную задачу; — самостоятельно делать выводы на основе прочитанного текста, услышанной информации; — осознавать выполняемые действия; — слушать других, формулировать свою точку зрения, аргументировать предложения; — договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
1	<p>Что такое правильное дыхание?</p>	<p>Создавать условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> — для развития интереса к изучению себя, своего организма; — для осознания значения воздуха для жизни; <p>расширение представлений о понятиях: грудная клетка, органы дыхания.</p> <p>Создавать условия для развития у учащихся умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать и сохранять учебную задачу; — наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы; — находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; — осознавать выполняемые действия; — слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.
1	<p>Что такое закаливание?</p>	<p>Создавать условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития интереса к изучению себя, своего организма; - для осознания роли закаливания для здорового образа жизни. <p>Создавать условия для развития у учащихся умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать и сохранять учебную задачу; — осознавать выполняемые действия; — слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.

1	Физкультура в школе. ГТО	<p>Создавать условия: для развития интереса к изучению себя, своего организма; для осознания значения физической культуры в жизни человека.</p> <p>Создавать условия для развития у учащихся умения: — принимать и сохранять учебную задачу; — наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы; — находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать ее для решения познавательных задач; — осознавать выполняемые действия; — слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.</p>
Тема 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)		
2	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	<p>Создавать условия: для развития интереса к изучению себя, своего организма; для осознания значения питания в жизни человека; знакомство с понятиями: пищеварительная система, пищевые вещества, жиры, белки, углеводы, витамины и минеральные вещества, понимание ответа, что означают выражения «полезная пища», «пирамида питания», «сбалансированное питание».</p>
1	Пирамида здорового питания.	
2	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	<p>Создавать условия для развития у учащихся умения: — принимать и сохранять учебную задачу; — наблюдать, сравнивать, анализировать, делать выводы; — находить и фиксировать информацию в различных формах, использовать её для решения познавательных задач; — осознавать выполняемые действия; — слушать других, формулировать и аргументировать свою точку зрения.</p>
Тема 4. Ты и другие люди (5 часов)		
1	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	<p>Чем ученик отличается от дошкольника? Какие новые роли, права и обязанности у ученика? Можно ли назвать того, кто просто ходит каждый день в школу, но не учится, школьником? А можно ли сказать, что «ученик» и «школьник», — это слова с одинаковым значением? Почему?</p>
1	Ты помогаешь взрослым.	<p>Что означает помогать взрослым? Как ты помогаешь дома? Что тебе поручают? А в школе? Какие поручения ты можешь выполнять самостоятельно?</p>
1	Правила для всех.	<p>Что означает правила для всех? Какие это могут быть правила?</p>

2	Человек и общество.	<p>Правила взаимодействия. Дружба. Бережное и уважительное отношение друг к другу. Проявление и понимание своих эмоций, понимание эмоционального состояния другого. Поддержка, помощь, сочувствие. Умею порадоваться за другого, учусь сопереживать. Как эти знания и умения влияют на сохранение здоровья? Пословицы и поговорки о дружбе. Что надо сделать, если другу грустно, как его поддержать, вдохновить, ободрить и т. П</p>
Тема 5. Не только школа (5 часа)		
2	Школы бывают разными (хобби, увлечения).	<p>В данной теме разговор идёт о хобби, интересах и увлечениях каждого. О том, что приносит радость и удовольствие именно вам, о том, что вы готовы делать не по напоминанию, не потому, что надо, а потому что хочется и это вдохновляет, даёт возможность отдохнуть, переключиться; про такие состояния часто говорят «душа поёт».</p>
2	Сила ума (умение учиться).	<p>Можно проговорить о том, как мы учимся учиться, что для этого надо развивать память, внимание, мышление.</p>
1	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым».	

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы занятий	Количество часов	Форма проведения занятия	Реализация календарного плана воспитательной работы рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Тема 1. Как сохранить здоровье? (11 часов)					
1	Введение.	1	Беседа	Профилактические беседы по ЗОЖ День здоровья. Мероприятия, посвященные Дню защиты детей. Библиотечные уроки. День безопасности. Акции ЗОЖ.	https://znopr.ru/ http://www.takzdorovo.ru/ https://za-partoy.pf/
2	Мои помощники.	1	Беседа, эксперимент, практическая работа в парах.		
3	Здоровый образ жизни.	2			
4	Что такое режим дня? Его значение.	1			
5	Во сне и наяву (сон, зарядка, виды активности в течение дня (включая правила безопасности на площадке). Незнакомцы).	3	Беседа, творческое занятие.		
6	Правила безопасности в быту.	1	Работа в парах, беседа.		
7	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...).	1	Беседа.		
8	Кибербезопасность.	1	Беседа.		
Тема 2. Движение — это жизнь (8 часа)					
9	Опора и движение. Твоя осанка. Травмы.	2	Беседа, работа в парах.		

10	Спортивные секции. Спортивная семья. Праздник «Папа, мама, я — спортивная семья».	3	Беседа, работа в парах, работа в группах.		
11	Что такое правильное дыхание?	1	Беседа.		
12	Что такое закаливание?	1	Работа в группах.		
13	Физкультура в школе. ГТО	1	Беседа, игра.		
Тема 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)					
14	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	2	Беседа.		
15	Пирамида здорового питания.	1	Работа в группах.		
16	Режим питания. Гигиена питания.	1	Беседа.		
17	Готовим вместе с родителями.	1	Беседа.		
Тема 4. Ты и другие люди (5 часов)					
18	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	Беседа.		
19	Ты помогаешь взрослым.	1	Беседа.		
20	Правила для всех.	1	Беседа.		
21	Человек и общество.	2	Беседа.		

Тема 5. Не только школа (5 часа)				
22	Школы бывают разными (хобби, увлечения).	2	Беседа.	
23	Сила ума (умение учиться).	2	Беседа.	
24	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	1	Выставка.	
Итого		34 часа		