

## Раздел 2.1 к ООП НОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 имени П.В. Голощапова  
поселка Кубанский муниципального образования Новопокровский район

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете  
МБОУ СОШ №3

протокол №1 от 30 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3

\_\_\_\_\_/С.А.Андриенко/

приказ № 256

от 30 августа 2022 года

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса внеурочной деятельности

Название	<u>«Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»</u>
Направление	<u>социальное</u>
Периодичность проведения	<u>регулярные</u>
Уровень образования (класс)	<u>начальное общее образование ( 1 класс)</u>
Количество часов	<u>16</u>
Учитель	<u>Хоружая А.А.</u>
Программа разработана в соответствии	<u>ФГОС НОО</u>

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

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.

**Основные направления воспитательной деятельности (в соответствии со Стратегией развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р):**

### 1. Гражданское воспитание:

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических

## Раздел 2.1 к ООП НОО

нормах поведения и правилах межличностных отношений; уважение к своему и другим народам.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:

признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание): уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания); первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья; соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение: 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.

8. Экологическое воспитание: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной

## Раздел 2.1 к ООП НОО

деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»

##### Тема 1. Как сохранить здоровье? (5 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 (5 часов)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья.

Опора и движение. Что такое закаливание?

ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

##### Тема 3. Полезная и здоровая еда (2 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. Пирамида здорового питания.

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

##### Тема 4. Ты и другие люди (2 часов)

## Раздел 2.1 к ООП НОО

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 (2 часа)** Сила ума.

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

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>Тема 1. Как сохранить здоровье?</b>		<b>5</b>	4	1
1	Мои помощники	1	1	0
2	Здоровый образ жизни	1	0	1
3	Что такое режим дня? Во сне и наяву.	1	1	0
4	Правила безопасности в быту	1	1	0
5	Кибербезопасность	1	1	0
<b>Тема 2. Движение — это жизнь</b>		<b>5</b>	1	4
6	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка.	1	0	1



Раздел 2.1 к ООП НОО

7	Спортивные секции. Физкультура в школе. ГТО.	1	0	1
8	Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание?	1	1	0
9	Мама, папа, я — спортивная семья	1	0	1
10	Физкультминутка . Опора и движение.	1	0	1
<b>Тема 3. Полезная и здоровая еда</b>		2	2	0
11	Как еда путешествует по нашему организму	1	1	0
12	Пирамида здорового питания	1	1	0
<b>Тема 4. Ты и другие люди</b>		2	2	0
13	Наши друзья и не только	1	1	0
14	Человек и общество	1	1	0
<b>Тема 5. Не только школа</b>		2	2	0
15	Школы бывают разные	1	1	0
16	Сила ума	1	1	0

**Раздел 2.1 к ООП НОО**

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического объединения  
классных руководителей  
МБОУ СОШ №3  
протокол №1 от 30 августа 2022 года

\_\_\_\_\_ /Ю.А.Красная/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_/А.А.Свинаренко/  
30 августа 2022 года

