

АССОЦИАЦИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

352500, Россия, г. Лабинск, ул. Константинова, 4, тел. (86169) 3-39-79
лицензия Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
№ Л035-01218-23/00346298 от 02.03.2012г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу внеурочной деятельности по социальному
направлению (кружок) «Здорово быть здоровым», составленную учителем
физической культуры МАОУ СОШ № 7 имени НГ.К. Жукова
города Армавир

Яковлевой Людмилой Матвеевной

Представленная рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования и на основе авторской программы внеурочной деятельности Р.Ш. Мошнина, А.В. Погожева «Здорово быть здоровым».

Актуальность данной программы заключается в том, что обучение по этой программе у детей появляется желание заботиться о своём здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов на свое здоровье.

Время, отведенное на внеурочную деятельность (кружок), используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. Программа рассчитана на 1 год – 33 часа.

Программа построена так, чтобы делать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и т.д.), необходимые для развития навыков ребенка.

В программе наблюдается наличие здоровьесберегающих характеристик: программа не создает учебных перегрузок для школьников (отсутствие или необязательность домашних заданий), оптимальное



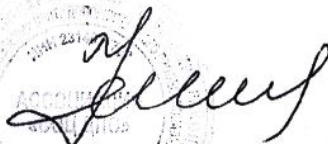
соотношение между объемом учебного материала (количества дидактических единиц) и времени, отведенного на его изучение.

Хорошо просматривается связанность и систематичность предложенного материала, содержание построено таким образом, что изучение всех последующих тем обеспечивается предыдущими.

Автор программы учитывает специфику конкретного региона, ибо ее реализация зависит от местных обстоятельств, контингента учащихся, наличия средств обучения, материальной базы школы.

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к написанию и оформлению работ такого формата, и может быть рекомендована к применению в образовательном процессе внеурочной деятельности.

Рецензент: ст. преподаватель
Ассоциации «СОЦ ДПО»
28.03.2025 г.



Е.В. Крамчанинов



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование город Армавир

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №7 имени Г.К.Жукова

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей технологии,
физической культуры и ОБЖ

Украинцев А.С.

Протокол № 1

от «08» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР

Ларина О.М.

«29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №7
им. Г.К.Жукова Шаламов Р.Ю.

Приказ № 1
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

для обучающихся 1-х классов

Армавир, 2023 г.



ЮЛИЯ ВЕРНА

Директор МАОУ СОШ №7
имени Г.К. Жукова

Р.Ю. Шаламов

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-х классов МАОУ СОШ № им. в рамках социального направления 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. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию.

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.

Целью курса является формирование культуры безопасной 5 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 отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- 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.

Результаты освоения курса «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 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;



Директор МАОУ СОШ № 7
Иванов Е.К. Жукова

Р.Ю. Шаламов

- 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.

Содержание курса «Здорово быть здоровым»

1.год обучения (33 ч)

Тема 1. Как сохранить здоровье? (7 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 (11 часов)

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 (7 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 (6 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 (2 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

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



Тематическое планирование.

1 класс (33 ч)

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Основные виды деятельности обучающихся
			ауд.	внеауд.	
	Тема1. Как сохранить здоровье?	7			-формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность; - формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов; - формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения. - формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни; - 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
1.	Мои помощники.	1	1		
2.	Здоровый образ жизни.	1		1	
3.	Что такое режим дня?	1	1		
4.	Во сне и наяву.	1		1	
5.	Правила безопасности в быту.	2	1	1	
6.	Кибербезопасность.	1		1	



КОПИЯ ВЕРНА
 Директор МАОУ СОШ № 7
 [Подпись] Р.Ю. Шапатов

					образа жизни. --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
	Тема2. Движение – это жизнь.	11			
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	2	1	1	- формирование ключевых компетенций ведения здорового образа жизни;
8.	Твоя осанка	1	1		- формирование способности формулировать и формировать
9.	Спортивные секции.	1		1	навыки здоровьесбережения;
10.	Мама, папа, я – спортивная семья.	1		1	- понимание необходимости
11.	Физкультминутка.	1		1	сохранять свое здоровье как
12.	Опора и движение.	1	1		общественную и индивидуальную
13.	Что такое правильное дыхание?	1	1		ценность;
14.	Что такое закаливание?	1		1	- формирования навыков безопасного
15.	Физкультура в школе.	1		1	поведения в повседневной жизни;
16.	ГТО	1		1	- формирования привычки
					соблюдения режима дня и личной
					гигиены;
					- формирования умения грамотно
					взаимодействовать со сверстниками и
					взрослыми;
					- ведения активного спортивного
					образа жизни.



					--познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
	Тема3. Полезная и здоровая еда.	7			
17	Как еда путешествует по нашему организму?	2	1	1	-формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, профилактики вредных привычек;
18	«Стройматериалы» для организма.	2	1	1	- формирования привычки
19	Пирамида здорового питания.	1	1		правильного питания;
20	Режим питания.	1		1	-формирования привычки
21	Готовим вместе с родителями.	1		1	соблюдения режима дня и личной гигиены; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
	Тема4. Ты и другие люди.	6			
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	1		-формирования привычки правильного питания;
23	Ещё раз про здоровый образ	1		1	- формирования привычки



	жизни.				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. - познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.
24	Ты помогаешь взрослым.	1		1	
25	Правила для всех.	1	1		
26	Наши друзья и не только.	1		1	
27	Человек и общество.	1		1	- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни; - формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми; --познавать здоровый образ жизни, умение использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых
	Тема5. Не только школа.	2			
28	Школы бывают разные.	1	1		
29	Сила ума.	1		1	



					результатов в сохранении здоровья.
	Итого:	33ч	13ч	20ч	

Итого:

334

134

204

