

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное  
учреждение «Лицей г. Малмыжа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здорово быть здоровым»**

**для первых классов**

## **Пояснительная записка**

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 1 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.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» составлена на уровне начального общего образования (1-4 классы) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от ред. от 26.11.2010 г., 22.09.2011 г., 18.12.2012 г., 29.12.2014 г., 18.05.2015 г., 31.12.2015г.)), в соответствии с примерными программами внеурочной деятельности « Начальное и основное образование стандарты второго поколения», авторы Мошнина Р.О., Погожева А.В. под редакцией Онищенко Г.Г. Москва «Просвещение».

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 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.

В рабочей программе воспитания КОГОБУ «Лицей г. Малмыжа» по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» определены главные цели занятий: создание условий для полноценного физического и психического здоровья ребенка, освоение им гигиенической культуры, приобщение к здоровому образу жизни, формирование привычки к закаливанию и физической культуре; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда.

### **Планируемые результаты изучения 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 «Здоровым быть здорово». 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 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, соотносить 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 планы 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**

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здорово быть здоровым» 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 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**

#### **«Здорово быть здоровым» 1-4 кл.**

#### **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 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 (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**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		33	14	12
Тема 1. Как сохранить здоровье?		7	5	2
1	Мои помощники	1	0,5	0,5
2, 3	Здоровый образ жизни	2	1	1
4	Что такое режим дня?	1	0,5	0,5
5	Во сне и наяву	1	1	0
6	Правила безопасности в быту	1	1	0
7	Кибербезопасность	1	1	0
Тема 2. Движение — это жизнь		11	5	6
8	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0,5	0,5

9	Твоя осанка	1	0,5	0,5
10	Спортивные секции	1	1	0
11	Мама, папа, я — спортивная семья	1	0	1
12	Физкультминутка	1	0	1
13	Опора и движение	1	0,5	0,5
14	Что такое правильное дыхание?	1	0,5	0,5
15	Что такое закаливание?	2	1	1
16				
17	Физкультура в школе	1	0,5	0,5
18	ГТО	1	0,5	0,5
<b>Тема 3. Полезная и здоровая еда</b>		<b>7</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
19	Как еда путешествует по нашему организму	1	0,5	0,5
20	«Стройматериалы» для организма	1	0,5	0,5
21	Пирамида здорового питания	2	1	1
22				
23	Режим питания	2	1	1
24				
25	Готовим вместе с родителями	1	1	0
<b>Тема 4. Ты и другие люди</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	0,5	0,5
27	Ещё раз про здоровый образ жизни	1	0,5	0,5
28	Ты помогаешь взрослым	1	0,5	0,5
29	Правила для всех	1	1	0

30	Наши друзья и не только	1	0,5	0,5
31	Человек и общество	1	1	0
<b>Тема 5. Не только школа</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
32	Школы бывают разные. Сила ума	1	0,5	0,5
33		1	0,5	0,5

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименования учебных материалов	Единица измерения	Количество
<b>Оборудование</b>		
Тренажер - манекен взрослого пострадавшего с контроллером для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	Комплект	1
Тренажер - манекен взрослого пострадавшего без контроллера для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	Комплект	1
<b>Расходные материалы</b>		
Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)	Комплект	1
<b>Учебно-наглядные пособия</b>		
Учебные пособия по первой помощи пострадавшим	Комплект	1
Учебный фильм по первой помощи	Шт.	1
Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п.	Комплект	1
<b>Технические средства обучения</b>		
Мультимедийный проектор	Шт.	1
Экран для демонстрации учебных фильмов	Шт.	1

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. Приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об



утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»

3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)

4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»  
<http://www.mchs.gov.ru>

«Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)