

Подписано цифровой
подписью: Плишкина
С.А., директор лицея
Дата: 2024.09.11
14:35:50 +03'00'

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Здорово быть здоровым»**

для 4 классов

Пояснительная записка

Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» предназначен для работы с учащимися 4 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 здоровесбережения 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 здоровесбережения.

Задачи курса: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровесбережения;
- 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 КОГБОУ «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 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 внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым»

Тема 1. Как сохранить здоровье?

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.

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 .

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 .

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 .

Школы бывают разные. Сила ума.

Формы организации видов деятельности

Групповые (творческие мастерские), индивидуальные (самостоятельная работа), коллективные (занятия, экскурсии, игра).

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Как сохранить здоровье?	8
2	Движение — это жизнь.	6
3	Полезная и здоровая еда.	8
4	Ты и другие люди.	8
5	Не только школа.	4
6	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование занятий 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	“Здоровый образ жизни и мое здоровье”.	1	
2	Что нужно знать о личной гигиене?	1	
3	Занятия физкультурой. Их влияние на здоровье школьника.	1	
4	Познай себя. Как воспитывать в себе сдержанность.	1	
5	Секреты правильного питания.	1	
6	Здоровая пища для всей семьи	1	
7	Пища наших предков. Современное меню для здоровья.	1	
8-9	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	2	
10	Что должно быть в домашней аптечке?	1	
11	Как вести себя, когда что-то болит?	1	
12	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	
13	Здоровье человека во время отдыха.	1	
14	Моя ответственность за мое здоровье.	1	
15	“Режиму дня мы друзья”.	1	
16-17	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий.	2	
18	Дружба. Кто может считаться настоящим другом? Как дружить в школе.	1	
19	Мода и школьные будни.	1	
20	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	
21	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами и газом.	1	
22	Если ты ушибся или порезался. Первая помощь.	1	
23	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	
24	Интересное в мире здоровья.	1	

25	Школы бывают разные	1	
26- 27	Культура здорового образа жизни.	2	
28	Сила ума.	1	
29	Кибербезопасность.	1	
30	Твоя осанка. Спортивные секции.	1	
31	Физкультура в школе. ГТО.	1	
32	Ещё раз про здоровый образ жизни.	1	
33	Режим питания. Готовим вместе с родителями.	1	
34	Чему мы научились за год. Диагностическая работа.	1	
	Итого:	34	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименования учебных материалов	Единица измерения	Количество
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
Тренажер - манекен взрослого для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей	Комплект	1
Расходный материал для тренажеров	Комплект	1
Набор имитаторов травм и повреждений	Комплект.	1
Расходные материалы		
Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)	Комплект	10
Табельные средства для оказания первой помощи: устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей, кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства	Комплект	1
Учебно-наглядные пособия		
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
Технические средства обучения		
Мультимедийный проектор		1
Экран для демонстрации учебных фильмов		1
Персональный компьютер (ноутбук)		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.allfkstaid.ru
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>