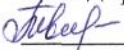


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия

Прибайкальский район

МОУ "Мостовская ООШ"

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 24 от  
12.04.2022

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 Кузьмина Т.И.

Утверждаю  
Директор МОУ «Мостовская ООШ»  
 Красиков Н.Л.  
Приказ № 23/1 от 12.04.2022



**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здорово быть здоровым»**  
(Спортивно-оздоровительная деятельность)  
для 1 класса начального общего образования  
на 2022/2023 учебный год

Составитель:

Дружинина В.В

учитель начальных классов

(33 часа)

Мостовка  
2022

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для обучающихся 1 класса составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, на основе авторской программы Мошнина Р. Ш. «Здорово быть здоровым», а также программы воспитания МОУ «Мостовская ООШ».

Рабочая программа предназначена для реализации направления «Спортивно-оздоровительная деятельность» внеурочной деятельности в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования 2021 года.

**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.

На изучение учебного курса в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

**Форма организации:** учебный курс – факультатив.

**Режим занятий** обусловлен нормативно-правовой базой общеобразовательной, ориентированной на обучение детей младшего школьного возраста. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30-40 минут.

**Основные формы работы на занятии:** индивидуальные, групповые и коллективные (игровая деятельность).

Ведущей формой организации образовательного процесса является учебное занятие.

**Результаты работы:** фотографии, рисунки, проекты, исследовательские работы, результаты участия учащихся в конкурсах оформляются в виде итоговой выставки в классном уголке.

**Формы контроля**

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём её протяжении и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

**Основное содержание** обучения в программе представлено разделами:

**Как сохранить здоровье? (10 часов)**

**Квест-игра «Азбука здоровья».** 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.

### **Движение — это жизнь (9 часа)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. **Веселые старты «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.

### **Полезная и здоровая еда (5 часов)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. **Проект «Книга рецептов».** Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **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.

### **Не только школа (3 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума. Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## **Планируемые воспитательные мероприятия**

1. Квест-игра «Азбука здоровья».
2. Веселые старты «Мама, папа, я — спортивная семья».
3. Проект «Книга рецептов» (защита проекта).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения курса «Здорово быть здоровым» достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения курса «Здорово быть здоровым» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих

товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **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:

- 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 долговую 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.

## **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:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты освоения программы начального общего образования по программе курса «Здорово быть здоровым» отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

К концу обучения **в первом классе** обучающийся **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Дата	Форма занятия Виды деятельности	Виды и форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	<b>Как сохранить здоровье?</b>	10		10				
	<b>Квест-игра «Азбука здоровья».</b> Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.				05.09.2022 12.09.2022 19.09.2022 26.09.2022 03.10.2022 10.10.2022 17.10.2022 24.10.2022 07.11.2022 14.11.2022	Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Устный опрос. Практические занятия. Самооценка	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
2	<b>Движение — это жизнь</b>	9		9				
	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. <b>Веселые старты «Мама, папа, я — спортивная семья».</b> Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.				21.11.2022 28.11.2022 05.12.2022 12.12.2022 19.12.2022 26.12.2022 09.01.2023 16.01.2023 23.01.2023	Интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	Устный опрос. Практические занятия. Самооценка	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
3	<b>Полезная и здоровая еда</b>	5	1	4				

	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. <b>Проект «Книга рецептов».</b>				30.01.2023 06.02.2023 13.02.2023 27.02.2023 06.03.2023	Лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Устный опрос. Практические занятия. Самооценка	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
4	<b>Ты и другие люди</b>	6		6				
	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.				13.03.2023 20.03.2023 03.04.2023 10.04.2023 17.04.2023 24.04.2023	Дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Устный опрос. Практические занятия. Самооценка	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
5	<b>Не только школа</b>	3	1	2				
	Школы бывают разные. Сила ума.				08.05.2023 15.05.2023 22.05.2023	Исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Устный опрос. Практические занятия. Самооценка	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> <a href="https://education.yandex.ru/">https://education.yandex.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	33	2	31				

### Поурочное планирование



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Виды и форма контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Как сохранить здоровье. Знакомство с курсом. <b>Квест-игра «Азбука здоровья»</b>	1		1	05.09.2022	Квест-игра. Самооценка
2	Мои помощники. Органы чувств.	1		1	12.09.2022	Устный опрос. Самооценка
3	Мои помощники. Органы чувств. Практическое занятие.	1		1	19.09.2022	Устный опрос. Самооценка
4	Здоровый образ жизни.	1		1	26.09.2022	Устный опрос. Самооценка
5	Что такое режим дня? Его значение.	1		1	03.10.2022	Устный опрос. Самооценка
6	Во сне и наяву. Сон и его значение, режим дня.	1		1	10.10.2022	Устный опрос. Самооценка
7	Во сне и наяву. Правила выполнения домашнего задания.	1		1	17.10.2022	Устный опрос. Самооценка
8	Правила безопасности в быту.	1		1	24.10.2022	Устный опрос. Самооценка
9	Правила безопасности в быту.	1		1	07.11.2022	Устный опрос. Самооценка
10	Кибербезопасность. Правила безопасности в Интернете.	1		1	14.11.2022	Устный опрос. Самооценка
11	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1		1	21.11.2022	Устный опрос. Самооценка
12	Твоя осанка.	1		1	28.11.2022	Устный опрос. Самооценка
13	Спортивные секции.	1		1	05.12.2022	Устный опрос. Самооценка
14	<b>Веселые старты «Мама, папа, я — спортивная семья»</b>	1		1	12.12.2022	Спортивные состязания
15	Физкультминутка.	1		1	19.12.2022	Устный опрос. Самооценка
16	Опора и движение.	1		1	26.12.2022	Устный опрос. Самооценка
17	Что такое правильное дыхание?	1		1	09.01.2023	Устный опрос. Самооценка
18	Что такое закаливание?	1		1	16.01.2023	Устный опрос. Самооценка
19	Физкультура в школе. ГТО	1		1	23.01.2023	Устный опрос. Самооценка
20	Как еда путешествует по нашему организму.	1		1	30.01.2023	Устный опрос. Самооценка

21	«Стройматериалы» для организма.	1		1	06.02.2023	Устный опрос. Самооценка
22	Пирамида здорового питания.	1		1	13.02.2023	Устный опрос. Самооценка
23	Режим питания.	1		1	27.02.2023	Устный опрос. Самооценка
24	Готовим вместе с родителями. <b>Проект «Книга рецептов»</b>	1	1		06.03.2023	Творческий отчет. Самооценка
25	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1		1	13.03.2023	Устный опрос. Самооценка
26	Ещё раз про здоровый образ жизни.	1		1	20.03.2023	Устный опрос. Самооценка
27	Ты помогаешь взрослым.	1		1	03.04.2023	Устный опрос. Самооценка
28	Правила для всех.	1		1	10.04.2023	Устный опрос. Самооценка
29	Наши друзья и не только.	1		1	17.04.2023	Устный опрос. Самооценка
30	Человек и общество.	1		1	24.04.2023	Устный опрос. Самооценка
31	Школы бывают разные.	1		1	08.05.2023	Устный опрос. Самооценка
32	Сила ума.	1		1	15.05.2023	Устный опрос. Самооценка
33	Обобщающий урок «Здорово быть здоровым».	1	1		22.05.2023	Творческий отчет. Самооценка
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	33	2	31		

## **УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

1. Мошнина Р. Ш. Здорово быть здоровым: 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожаева; под ред. Г. Г. Онищенко. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2021.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» под ред. Г. Г. Онищенко.
2. Яковлева С. Г. Методические рекомендации к курсу «Здорово быть здоровым. 1-4 классы».

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

<https://uchi.ru> <https://education.yandex.ru/>