

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление имущественных отношений

ТМК ОУ "Диксонская средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО

Директор ТМК ОУ

«Диксонская СШ»:



Д.А. Низовцева

Приказ №

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровячок»

для обучающихся 1-3 классов

Составитель: Хомяченко Е.А,
учитель нач. классов

пгт Диксон, 2023г.

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 «Здоровячок» предназначен для работы с учащимися 1-4, 5-9, 10-11-х 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.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Здоровячок» 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 здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность

информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Здоровячок».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

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 психо-активных 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

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 «Здоровячок». 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 «Здоровячок». 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 «Здоровячок», 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.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здоровячок» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), основной школы (5кл.,6-7 кл., 8кл.,9 кл.), средней школы (10-11 кл.), рабочей программой курса.

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здоровячок», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практикоориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Здоровячок» 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 «Здоровячок» 1,2-3кл.

Тема 1. Как сохранить здоровье? (10 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 (10 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 (8 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.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровячок» для 1 класса

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 0,5 часа в неделю, в 1 полугодии в количестве 17ч.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой из тем.** Увеличение количества часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		17	7	10
Тема 1. Как сохранить здоровье?		5	3	2
1	Мои помощники	1		1
2	Здоровый образ жизни	1	1	
3	Что такое режим дня?	1	1	
4	Во сне и наяву			
5	Правила безопасности в быту	1		1
6	Кибербезопасность	1	1	
Тема 2. Движение – это жизнь		5	2	3
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1		1
8	Твоя осанка			
9	Спортивные секции	1		1
10	Опора и движение	1	1	
11	Физкультура в школе	1	1	
12	ГТО	1		1
Тема 3. Полезная и здоровая еда		4	1	3
13	Как еда путешествует по нашему организму	1	1	
14	«Стройматериалы» для организма	1		1
15	Пирамида здорового питания	1		1
16	Режим питания			
17	Готовим вместе с родителями	1		1
Тема 4. Ты и другие люди		3	1	2

18	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	1	
19	Еще раз про здоровый образ жизни			
20	Ты помогаешь взрослым	1		1
21	Правила для всех			
22	Наши друзья и не только	1		1
23	Человек и общество			

Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровячок» для 2-3 классов

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 0,5 часа в неделю, в 1 полугодии в количестве 17ч.

Распределение часов носит рекомендательный характер. Учитель может самостоятельно формировать учебный план на каждый год обучения. При этом необходимо учитывать, что **в течение одного года обучения должно быть уделено внимание каждой из тем.** Увеличение количества часов допустимо в пользу практикоориентированных занятий.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
		17	7	10
Тема 1. Как сохранить здоровье?		5	3	2
1	Мои помощники	1		1
2	Здоровый образ жизни	1	1	
3	Что такое режим дня?	1	1	
4	Во сне и наяву			
5	Правила безопасности в быту	1		1
6	Кибербезопасность	1	1	
Тема 2. Движение – это жизнь		5	2	3
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1		1
8	Твоя осанка			
9	Спортивные секции	1		1
10	Опора и движение	1	1	
11	Физкультура в школе	1	1	
12	ГТО	1		1
Тема 3. Полезная и здоровая еда		4	1	3
13	Как еда путешествует по нашему организму	1	1	
14	«Стройматериалы» для организма	1		1
15	Пирамида здорового питания	1		1
16	Режим питания			

17	Готовим вместе с родителями	1		1
Тема 4. Ты и другие люди		3	1	2
18	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	1	
19	Еще раз про здоровый образ жизни			
20	Ты помогаешь взрослым	1		1
21	Правила для всех			
22	Наши друзья и не только	1		1
23	Человек и общество			

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

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

5. «Российский Красный крест» www.redcross.ru