Департамент образования города Москвы
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 460 ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ГОЛОВАЧЁВА И С.Ф.ШУТОВА»

УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ Школа № 460 Приказ № 01-ОД-ШП2-966 от «3» июня 2019 г. _____/Шестаков Д.А./ СОГЛАСОВАНО Заседание МО Протокол № 10 от «24» мая 2019г. _____/Колесникова О.Н./	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора ГБОУ Школа № 460 «27» мая 2019 г. _____/Шиткова Т.В./ СОГЛАСОВАНО Заседание Педагогического совета Протокол № 8 от «27» мая 2019 г. _____/Васильева Т.В./

ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здорово быть здоровым»

для обучающихся 1-4 классов

Срок реализации: 4 года

Составитель: Шиткова Т.В.

Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагаетобязательное 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 должен 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 обучающимися 1-4-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 «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровеьсбережения как важнейшего условия успешной

жизненнойсамореализации каждого человека.

Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов. Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 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 обучающихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

• формирования навыков 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающихся 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.

Планируемые личностные результаты освоения программы:

У выпускника будут сформированы:

– установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческойдеятельности, 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.

Планируемые предметные результаты освоения программы

Выпускник научится:

– соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укреплёние здоровья и развитие физических качеств;

– характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– характеризовать способы безопасного поведения и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

– оценивать характер взаимоотношений людей в различных социальных группах.

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.

Планируемые метапредметное результаты освоения программы:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи,

– **Познавательные универсальные учебные действия**

Выпускник научится:

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию позаданным критериям;

– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов,на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для обучающихся начальной школы (1-4 кл.), рабочей программой курса. Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практико-ориентированного 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 заданийобучающиеся получат возможность выполнения заданий индивидуального и

группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

Учет результатов внеурочной деятельности

Для учета результатов освоения рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» используется устный опрос, защита проекта, творческие работы, сдача нормативов, портфолио.

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 классы (68 ч.)

Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: познавательная, игровая, практическая.

Форма организации: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (23 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: познавательная, игровая, практическая, спортивно-оздоровительная.

Форма организации: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Виды деятельности: познавательная, игровая, практическая.

Форма организации: практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди (13 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: познавательная, практическая, коммуникативная.

Форма организации: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Не только школа (4 часа)

Школы бывают разные. Сила ума.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

*Форма организации:*практические занятия, исследовательские мероприятия, решение

ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 68 часов за 4 года обучения: по 17ч в 1,2,3,4 классах из расчета 1 час в неделю в течение одногополугодия.

1 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1. Как сохранить здоровье?		4	2	2
1	1 Мои помощники	2	1	1
2	3 Что такое режим дня?	2	1	1
Тема 2. Движение — это жизнь		7	3	4
3	7 Комплекс упражнений утренней гимнастики	3	1	2
4	8 Твоя осанка	2	1	1
5	11 Физкультминутка	2	1	1
Тема 3. Полезная и здоровая еда		3	1	2
6	17 Как еда путешествует по нашему	3	1	2

	организму			
Тема 4. Ты и другие люди		2	1	1
7	22 Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2	1	1
Тема 5. Не только школа		1	1	
8	28 Школы бывают разные	1	1	
ИТОГО		17	8	9

2 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1. Как сохранить здоровье?		5	2	3
1	2 Здоровый образ жизни	3	1	2
2	4 Во сне и наяву	2	1	1
Тема 2. Движение — это жизнь		4	2	2
3	9 Спортивные секции	2	1	1
4	10 Мама, папа, я — спортивная семья	2	1	1
Тема 3. Полезная и здоровая еда		3	1	2
5	18 «Стройматериалы» для организма	3	1	2
Тема 4. Ты и другие люди		4	2	2
6	23 Ещё раз про здоровый образ жизни	2	1	1
7	24 Ты помогаешь взрослым	2	1	1
Тема 5. Не только школа		1		1
8	28 Школы бывают разные	1		1

ИТОГО	17	8	9

3 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1. Как сохранить здоровье?		3	1	2
1	5 Правила безопасности в быту	3	1	2
Тема 2. Движение — это жизнь		5	2	3
2	2 Опора и движение	2	1	1
3	13 Что такое правильное дыхание?	3	1	2
Тема 3. Полезная и здоровая еда		6	2	4
4	19 Пирамида здорового питания	3	1	2
5	20 Режим питания	3	1	2
Тема 4. Ты и другие люди		2	1	1
6	25 Правила для всех	2	1	1
Тема 5. Не только школа		1	1	
7	29 Сила ума	1	1	
ИТОГО		17	7	10

4 класс

№ п/п	тема занятия	количество часов		
		всего	теория	практика
Тема 1. Как сохранить здоровье?		2	1	1
1	6 Кибербезопасность	2	1	1

Тема 2. Движение — это жизнь		7	3	4
2	14 Что такое закаливание?	3	1	2
3	15 Физкультура в школе	2	1	1
4	16 ГТО	2	1	1
Тема 3. Полезная и здоровая еда		2	1	1
5	21 Готовим вместе с родителями	2	1	1
Тема 4. Ты и другие люди		5	2	3
6	26 Наши друзья и не только	2	1	1
7	27 Человек и общество	3	1	2
Тема 5. Не только школа		1		1
8	29 Сила ума	1		1
ИТОГО		17	7	10

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименования учебных материалов	Единица измерения	Количество
Оборудование		
Тренажер - манекен взрослого пострадавшего с контроллером для отработки приемов сердечно-легочной реанимации	Комплект	**1**
Многофункциональный манекен (муж.)	Комплект	**1**
Расходный материал для тренажеров	Комплект	**1**
Расходные материалы		

Аптечки первой помощи (автомобильная, для оказания первой помощи работникам)	Комплект	**2**
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 пострадавши	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	Шт.	**1**
Экран для демонстрации учебных фильмов	Шт.	**1**
Персональный компьютер (ноутбук)	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 перечень 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