

Министерство образования и науки Республики Коми

«РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ВЕЛӢДАН ШӢРИН»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ ВЕЛӢДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

ЛОЗЫМСКИЙ ФИЛИАЛ

УЧЕБНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ БОЛЬНИЦА»
УКП «РДБ»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2023 № 1

Утверждена
приказом ГОУ РК «РЦО»
от 31.08.2023 № 165

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»

Начальное общее образование

1-4 классы

Срок реализации программы – 1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» (далее – Рабочая программа) на уровне начального общего образования для обучения учащихся 1-4 классов Лозымского филиала и УКП «РДБ» ГОУ РК «РЦО» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286, Федеральной образовательной программой начального общего образования.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности составлена с учётом:

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПин 2.4.3648-20);

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального образования и программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа «В здоровом теле – здоровый дух» направлена на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Новизна, актуальность курса включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Цель программы: формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним — природной и социальной средой — через получение практических навыков такого взаимодействия.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие личности учащихся,
- формирование физически здорового человека,
- формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Рабочая программа содержит:

- содержание учебного курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»

- планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»;

- тематическое планирование, составленное с учетом рабочей программы воспитания, обеспечивающее реализацию календарного плана воспитательной работы (далее – КПВР) (модуль «Внеурочная деятельность»).

Рабочая программа направлена на формирование креативного мышления обучающихся как одной из составляющих функциональной грамотности, способности продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, нового знания, эффективного выражения воображения.

Содержание Рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности обеспечивает достижение планируемых результатов рабочей программы воспитания.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности предусматривает:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;

- поддержку средствами внеурочной деятельности обучающихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми;

- поощрение инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации обучающихся в соответствии с их интересами.

Программа рассчитана на 17 часов (по 0,5 часа в неделю). В виду специфики организации обучения в Лозымском филиале и У КП «РДБ» занятия проводятся 1 раз в 2 недели (по 1 часу) согласно утверждённому расписанию.

Формы организации учебных занятий: работа в группе, решение ситуационных задач, практические занятия с использованием дискуссионных методов и ИКТ, конкурс рисунков.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности предусматривает проведение промежуточной аттестации обучающихся, находящихся на длительном лечении, в форме защиты проекта.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух»

Раздел «Я и мой мир»

Человек. Мир эмоций и чувств человека. Любой человек индивидуален, он имеет своё мнение, свои чувства. *КПВР День знаний*. Настроение плохое и хорошее, почему я говорю добрые слова. Вредные привычки в жизни человека, какие опасности они таят. Правила поведения в обществе. Чувства человека: добро, зло, зависть, жадность, честность, совесть. Характер человека. Темперамент человека.

Раздел «Моё здоровье в моих руках»

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Почему мы боеем. Сон и его значение для здоровья человека. Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. Техника безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, что можно и чего нельзя. Ходьба и её значение для двигательной активности.

Раздел «Охрана жизни человека»

Опасности рядом: дома, в школе, на улице. *КПВР Всемирный день гражданской обороны*. Правила безопасного поведения на улице, знакомство с неизвестными людьми и активные подвижные игры. Что надо знать об электрическом токе. Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами.

Раздел «Путешествие в страну «Спортландия»

Осанка – это красиво (учимся правильно ходить и сидеть, как правильно поднимать тяжести). Разучиваем комплекс утренней зарядки. Спорт, спорт, спорт... *КПВР Всемирный день здоровья*. Спорт Виды спорта. Мои спортивные достижения. Промежуточная аттестация. Защита проектов.

Планируемые результаты освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» на уровне начального общего образования

Личностными результатами изучения данного курса являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены.

Метапредметные результаты

Универсальные учебные **коммуникативные** действия:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Универсальные учебные **регулятивные** действия:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач в учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.
- Универсальные учебные **познавательные** действия:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
 - устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- 2) базовые исследовательские действия:
- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
 - с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
 - сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
 - проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть — целое, причина — следствие);
 - формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
 - прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- 3) работа с информацией:
- выбирать источник получения информации;
 - согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
 - распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки;
 - соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) элементарные правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;
 - анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
 - самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Предметные результаты изучения данного курса:

- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух» обучающиеся **научатся:**
- осознавать негативные факторы, пагубно влияющие на здоровье;
 - уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
 - сформировать представление о правильном (здоровом) питании;
 - сформировать потребность занятия физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов, тем занятий | Количество часов | Форма проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Формы и способы организации урочной деятельности, направленные на реализацию КПВР |
|---|--|------------------|--|--|--|
| 1. Я и мой мир – 5 часов | | | | | |
| 1. | Человек и его мир чувств. Мир эмоций и чувств. <i>КПВР День знаний.</i> | 1 | Работа в группе. | Видео «Эмоции и чувства» https://www.youtube.com/watch?v=wVy4zU0VzMU | - вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах; - поддержку средствами внеурочной деятельности обучающихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми; - поощрение инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации обучающихся в соответствии с их интересами. |
| 2. | Настроение плохое и хорошее. | 1 | Работа в группе, дискуссия. | Видео «Девочка и настроение» https://www.youtube.com/watch?v=DgJJXfafB-c | |
| 3. | Вредные привычки в жизни человека. | 1 | Решение ситуационных задач «Вредные привычки». | Видеосюжет «О хороших и дурных привычках» https://www.youtube.com/watch?v=LF9RbCmJ5PI | |
| 4. | О правилах доброго тона. | 1 | Работа по презентации, дискуссия. Работа в группе. | Презентация «Веселые правила хорошего тона» https://infourok.ru/presentation-i-konspekt-klassnogo-chasa-veselie-pravila-horoshego-tona-3524583.html | |
| 5. | Характер человека и его поведение. | 1 | Решение ситуационных задач «Правила хорошего тона». | Презентация «Что такое мой характер» https://urok.1sept.ru/articles/652503 | |
| 2. Моё здоровье в моих руках – 5 часов | | | | | |
| 6. | Личная гигиена. Почему мы бодем. | 1 | Составление памятки «Как защититься от простуды и гриппа». | Презентация «Личная гигиена школьника» https://infourok.ru/presentation-na-temu-lichnaya-gigiena-shkolnika-888201.html | |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 7. | Сон и его значение для здоровья человека. | 1 | Работа по презентации, дискуссия. | Видео «Для чего нам нужен сон?» https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVk |
| 8. | Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. | 1 | Дискуссия. | Презентация «Правила безопасности при работе на компьютере» https://infourok.ru/presentation-po-tehnologii-na-temu-ustroystvo-personalnogo-kompyutera-i-pravila-bezopasnosti-pri-rabote-na-kompyutere-2951469.html |
| 9. | Мой режим дня. Планируем вместе. | 1 | Практическая работа «Составление режима дня». | |
| 10. | Как предупредить болезни? | 1 | Решение ситуационных задач. | Видео «Как предупредить болезни» https://www.youtube.com/watch?v=qj39nP1x000 |
| 3. Охрана жизни человека – 3 часа | | | | |
| 11. | Опасности рядом. <i>КПВР Всемирный день гражданской обороны.</i> | 1 | Решение ситуационных задач «Первая помощь». | Видео «Опасные места» https://www.youtube.com/watch?v=m5CnEca07LQ |
| 12. | Что надо знать об электрическом токе. | 1 | Решение ситуационных задач «Первая помощь». | Видео «Осторожно, электричество!» https://www.youtube.com/watch?v=BuMmdy6mIo |
| 13. | Первая помощь при ожогах и обморожении. | 1 | Работа в группе. | |
| 4. Путешествие в страну «Спортландию» - 4 часа | | | | |
| 14. | Осанка – это красиво. | 1 | Работа по презентации «Гигиена | Видеосюжет «Красивая осанка» https://www.youtube.com/watch?v=qj39nP1x000 |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | | | правильной осанки» | com/watch?v=JGafWQItkdM |
| 15. | Спорт, спорт, спорт... <i>КПВР</i> Всемирный день здоровья | 1 | Дискуссия «Мой любимый вид спорта» | |
| 16. | Виды спорта. | 1 | Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта». | Видео «Виды спорта» https://www.youtube.com/watch?v=0sjEL3dqmho |
| 17. | День здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Промежуточная аттестация. | 1 | Дискуссия. Защита проекта. | |