

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 У КП «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 гармоническое 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. КПВР День знаний.	1	Работа в группе.	Видео «Эмоции и чувства» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wVy4zU0VzMU">https://www.youtube.com/watch?v=wVy4zU0VzMU</a>	- 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» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DgJJXfafB-c">https://www.youtube.com/watch?v=DgJJXfafB-c</a>	
3.	Вредные привычки в жизни человека.	1	Решение ситуационных задач «Вредные привычки».	Видеосюжет «О хороших и дурных привычках» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LF9RbCmJ5PI">https://www.youtube.com/watch?v=LF9RbCmJ5PI</a>	
4.	О правилах доброго тона.	1	Работа по презентации, дискуссия. Работа в группе.	Презентация «Веселые правила хорошего тона» <a href="https://infourok.ru/presentation-i-konspekt-klassnogo-chasa-veselie-pravila-horoshego-tons-3524583.html">https://infourok.ru/presentation-i-konspekt-klassnogo-chasa-veselie-pravila-horoshego-tons-3524583.html</a>	
5.	Характер человека и его поведение.	1	Решение ситуационных задач «Правила хорошего тона».	Презентация «Что такое мой характер» <a href="https://urok.1sept.ru/articles/652503">https://urok.1sept.ru/articles/652503</a>	
	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» <a href="https://infourok.ru/presentation-na-temu-lichnaya-gigiena-shkolnika-888201.html">https://infourok.ru/presentation-na-temu-lichnaya-gigiena-shkolnika-888201.html</a>	

7.	Сон и его значение для здоровья человека.	1	Работа по презентации, дискуссия.	Видео «Для чего нам нужен сон?» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVk">https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVk</a>
8.	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды.	1	Дискуссия.	Презентация «Правила безопасности при работе на компьютере» <a href="https://infourok.ru/presentation-po-tehnologii-na-temu-ustroystvo-personalnogo-kompyutera-i-pravila-bezopasnosti-pri-rabote-na-kompyutere-2951469.html">https://infourok.ru/presentation-po-tehnologii-na-temu-ustroystvo-personalnogo-kompyutera-i-pravila-bezopasnosti-pri-rabote-na-kompyutere-2951469.html</a>
9.	Мой режим дня. Планируем вместе.	1	Практическая работа «Составление режима дня».	
10.	Как предупредить болезни?	1	Решение ситуационных задач.	Видео «Как предупредить болезни» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qj39nP1xooo">https://www.youtube.com/watch?v=qj39nP1xooo</a>
<b>3. Охрана жизни человека – 3 часа</b>				
11.	Опасности рядом. КПВР Всемирный день гражданской обороны.	1	Решение ситуационных задач «Первая помощь».	Видео «Опасные места» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m5CnEca07LQ">https://www.youtube.com/watch?v=m5CnEca07LQ</a>
12.	Что надо знать об электрическом токе.	1	Решение ситуационных задач «Первая помощь».	Видео «Осторожно, электричество!» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bu-Mmdy6mIo">https://www.youtube.com/watch?v=Bu-Mmdy6mIo</a>
13.	Первая помощь при ожогах и обморожении.	1	Работа в группе.	
<b>4. Путешествие в страну «Спортландию» - 4 часа</b>				
14.	Осанка – это красиво.	1	Работа по презентации «Гигиена	Видеосюжет «Красивая осанка» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qj39nP1xooo">https://www.youtube.com/watch?v=qj39nP1xooo</a>



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