

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ХАНТЫ - МАНСЙЙСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9»  
(МБОУ «СОШ №9»)

---

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 9»  
(протокол от 29.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБОУ «СОШ № 9»  
от 30.08.2022 года № 01-04-ОД

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»

(срок реализации 1 год)

Разработчик:

ШМО учителей начальных классов

г.Ханты-Мансийск

## Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего образования.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

На изучение курса отводится 33 часа.

## **Планируемые результаты обучения**

### **Личностные результаты:**

общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;

установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;

чувство гордости отечественными спортивными достижениями;

чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;

основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;

уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;

осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;

начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

### **Метапредметные результаты:**

понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;

принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

контролировать свои действия в коллективной работе;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

### **Предметные результаты:**

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;

проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;

точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности

### **Содержание программы**

Освоение содержания курса внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» осуществляется с опорой на межпредметные связи с учебными предметами окружающего мира, физической культуры.

## **1 КЛАСС**

### **Раздел 1. «Если хочешь быть здоров»**

Законы здорового образа жизни. Двигательный режим. Распорядок дня

Правильное питание.

### **Раздел 2. «С заботой о своём здоровье»**

Самые полезные продукты. Дневной рацион. Правила приёма пищи, гигиена.

### **Раздел 3. «Кто жить умеет по часам»**

Правильное распределение времени. Режим сна и отдыха.

### **Раздел 4. «Вместе весело гулять»**

Подвижные игры на свежем воздухе. Отдых на природе. Правила поведения. Веселые старты.

### **Раздел 5. «Здоровое питание»**

Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки. Ужин. Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты. Молоко и молочные продукты. Как правильно утолить жажду. Водный баланс.

### **Раздел 6. «Правила закаливания организма»**

Водный баланс. Что помогает быть сильным и ловким

## **Тематическое планирование**

Тематическое планирование по курсу составлено с учетом рабочей программы воспитания.

<b>Тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел «Если хочешь быть здоров» (5 часов)</b>		
Законы здорового образа жизни	Беседа, викторина	2
Двигательный режим	Беседа, викторина	1
Распорядок дня	Беседа, викторина	1
Правильное питание	Беседа, викторина	1
<b>Раздел «С заботой о своём здоровье» (3 часа)</b>		
Самые полезные продукты	Беседа, викторина	1
Дневной рацион	Беседа, викторина	1
Правила приёма пищи, гигиена	Беседа, викторина	1
<b>Раздел «Кто жить умеет по часам» (2 часа)</b>		
Правильное распределение времени.	Беседа, экскурсия	1
Режим сна и отдыха.	Беседа, экскурсия	1

<b>Раздел «Вместе весело гулять» (11 часов)</b>		
Подвижные игры на свежем воздухе	Подвижные игры	5
Отдых на природе	Подвижные игры и соревнования на свежем воздухе	4
Правила поведения	Экскурсия	1
Веселые старты	Подвижные игры	1
<b>Раздел «Здоровое питание» (7 часов)</b>		
Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной.	Беседа, викторина	1
Плох обед, если хлеба нет. Время есть булочки.	Беседа, викторина	1
Ужин	Беседа, викторина	1
Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты	Беседа, викторина	1
Молоко и молочные продукты	Беседа, викторина	1
Как правильно утолить жажду	Беседа, викторина	1
Водный баланс	Беседа, викторина	1
<b>Раздел «Правила закаливания организма» (5 часов)</b>		
Водный баланс. Что помогает быть сильным и ловким	Беседа,	5
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>