Министерство образования и науки Республики Коми

«РЕСПУБЛИКАНСКÖЙ ВЕЛÖДАН ШÖРИН»

КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РЕСПУБЛИКИ КОМИ

«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

СОСНОГОРСКИЙ ФИЛИАЛ

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом ГОУ РК "РЦО"  Протокол от 29.08.2024 № 1 | УТВЕРЖДЕНО  приказом ГОУ РК "РЦО"  от 30.08.2024 № 149 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса внеурочной деятельности

«В здоровом теле – здоровый дух»

Начальное общее образование

1-4 классы

Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Фролова А.Ф.,

учитель начальных классов ГОУ РК «РЦО»

Сыктывкар, 2024

**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 Сосногорского филиала 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, эффектного 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 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 болеем. 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 реализация 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» <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/prezentaciya-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> |
|  | 1. **Моё здоровье в моих руках – 5 часов** | | | |
| 6. | Личная гигиена. Почему мы болеем. | 1 | Составление памятки «Как защититься от простуды и гриппа». | Презентация «Личная гигиена школьника» <https://infourok.ru/prezentaciya-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/prezentaciya-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=qj39nP1xooo> |
| 1. **Охрана жизни человека – 3 часа** | | | | |
| 11. | Опасности рядом.  *КПВР Всемирный день гражданской обороны.* | 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=Bu-Mmdy6mIo> |
| 13. | Первая помощь при ожогах и обморожении. | 1 | Работа в группе. |  |
| 1. **Путешествие в страну «Спортландию» - 4 часа** | | | | |
| 14. | Осанка – это красиво. | 1 | Работа по презентации«Гигиена правильной осанки» | Видеосюжет «Красивая осанка» <https://www.youtube.com/watch?v=JGafWQItkdM> |
| 15. | Спорт, спорт, спорт…  *КПВР 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. |  |