

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
(приказ №70-од от 31.08.2023)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Артемовского городского округа «Средняя общеобразовательная школа №56  
с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ СОШ №56)  
ИНН 6602003095 КПП 667701001  
ул. Свободы, 82, г. Артемовский Свердловской области, 623782  
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: [myschool56@mail.ru](mailto:myschool56@mail.ru)

**Рабочая программа  
к курсу внеурочной деятельности  
«Жить здорово»  
3 класс**

г. Артемовский  
2023

## 1. Результаты освоения внеурочной деятельности «Жить здорово».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- письма Минобрнауки РФ от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятий и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- письма Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ - 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- санитарных правил СП 1.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 (далее СП 1.2.3685-21).

**Личностные результаты** освоения внеурочной деятельности должны отражать формирование у обучающихся: уважения и ценностного отношения к своей Родине – России; понимания своей этнокультурной и общенациональной (российской) принадлежности, сопричастности настоящему и будущему своей страны и родного края; уважения к другим народам (патриотическое воспитание);

первоначальных представлений о человеке как части общества: о правах и ответственности человека перед окружающими; об уважении и достоинстве; о своих правах и правах других людей; готовности к проявлению взаимопомощи; конструктивному общению, к совместной деятельности со взрослыми и сверстниками; о нравственно-этических нормах поведения и межличностных отношений; предпочтениях в ситуациях выбора в пользу нравственно-этических норм; позитивного опыта соблюдения правил повседневного этикета, дисциплины в образовательной организации; проявления сопереживания, доброжелательности, толерантности, неприятия любых форм поведения, направленного на причинение физического, и морального вреда другим людям (духовно-нравственное воспитание);

позитивного опыта участия в творческой деятельности, интереса обучающихся к произведениям искусства и литературы, построенным на принципах нравственности и гуманизма, уважительного отношения и интереса к культурным традициям и творчеству своего и других народов (эстетическое воспитание);

понимания важности научных знаний для жизни человека и развития общества; познавательных интересов, позитивного опыта познавательной деятельности, умения организовывать самостоятельное познание окружающего мира (формирование первоначальных представлений о научной картине мира);

готовности соблюдать правила безопасного поведения в окружающей образовательной, социальной и информационной средах, бережного, отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию; понимания важности физического развития, здорового питания, занятий физической культурой и спортом (физическое воспитание и формирование здорового образа жизни);

понимания ценности труда в жизни человека и общества; уважения к труду и людям труда, бережного отношения к результатам труда; навыков самообслуживания; понимания важности добросовестного и творческого труда; интереса к различным профессиям (трудовое воспитание);

первоначальных представлений о ценности жизни на Земле и необходимости сохранения живой планеты; бережного отношения к природе; основах экологической культуры; нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред природе, жестокому обращению с животными (экологическое воспитание).

**Метапредметные результаты** освоения внеурочной деятельности должны отражать:

1) овладение познавательными универсальными учебными действиями:

использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта;

проводить по предложенному плану опыт/небольшое простое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта;

устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации; классифицировать изучаемые объекты;

использовать знаково-символические средства для представления информации и создания несложных моделей изучаемых объектов;

осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изученного);

2) овладение регулятивными учебными действиями:

- понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности;
- планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций;
- контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности;
- оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них;
- устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок;
- 3) овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:
  - соблюдать правила межличностного общения при использовании персональных электронных устройств;
  - использовать схемы, таблицы для представления информации;
- 4) овладение умениями участвовать в совместной деятельности:
  - понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
  - распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;
  - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;
  - проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

### **Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### ***В результате первого года изучения курса внеурочной деятельности ученик научится:***

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);

- разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;

- элементы спортивных игр с мячом;

- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;

- правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

- регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

***В результате второго года изучения курса внеурочной деятельности ученик научится:***

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;

- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;

- соблюдать:

- правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);

рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;

- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;

- правила выполнения гигиенических процедур;

- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;

правильно выполнять изученные:

- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;

- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

***В результате третьего года изучения курса внеурочной деятельности ученик научится:***

- определять:

- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
- показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
  - добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
  - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
  - использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

***В результате четвертого года изучения курса внеурочной деятельности ученик научится:***

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;

- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

Одной из главных задач обучения и воспитания детей на внеурочных занятиях является обучение ребёнка прикладным видам физической культуры, развитие у ребёнка понятия «Здоровый образ жизни», активный отдых, режим дня и умение сохранять своё здоровье. Способствует воспитанию трудолюбия, интереса к физической деятельности, радости созидания и открытия для себя чего-то нового.

В начале необходимо научить детей понимать и осознавать значимость такого понятия, как: здоровье, радость движения и умение активно отдыхать всей семьёй. Видеть прекрасное в простом. Кроме этого, внеурочное занятие имеет большое значение для всестороннего развития ребёнка, способствует физическому развитию: воспитывает у детей способности к длительным физическим усилиям, тренирует и закаливает нервно-мышечный аппарат ребёнка, расширяет кругозор ребёнка.

**Цель программы:** всестороннее интеллектуальное и физическое развитие детей в процессе освоения знаний по бережному отношению к своему здоровью.

**Задачи программы:**

- - Знакомить детей с основными понятиями «Здорового образа жизни»;
- - Формировать умения следовать принципам «Здорового образа жизни»;
- - Формировать умения и навыки активного отдыха;
- - Формировать умения и навыки самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметное содержание внеурочного курса «Охрана здоровья».**

**Первый год обучения**

*Физкультурные и сопряженные с ними знания*

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

*Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование:*

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках ФК для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

### **Второй год обучения**

*Физкультурные и сопряженные с ними знания:*

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных



процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы.

Методика самостоятельных занятий. Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

*Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

### ***Общеразвивающие упражнения***

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во время второго года обучения развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

## **Третий год обучения**

*Физкультурные и сопряженные с ними знания*

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

*Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

### **Четвертый год обучения**

*Физкультурные и сопряженные с ними знания*

Основы знаний:

Техника безопасности. Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при травмах на занятиях.

Здоровый физически активный образ жизни. Преимущества здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащихся четвертого класса.

Методика самостоятельных занятий. Понятие о нагрузке при выполнении физических упражнений. Простейшие показатели нагрузки: частота сердечных сокращений, субъективное чувство усталости. Правила самооценки уровня физической подготовленности учащимися. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий.

Гигиенические знания. Правила самостоятельного закаливания для укрепления здоровья. Значение правильной осанки для здоровья человека.

*Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации: сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку.

*Физическая подготовка и физическое совершенствование*

Разностороннее развитие основных двигательных способностей с преимущественным развитием быстроты движений руками, быстроты движений ногами, статического равновесия, ориентировки в пространстве (мальчики и девочки), гибкости, динамического равновесия (мальчики), быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых способностей рук и ног, общей выносливости, динамической силовой выносливости, точности движений рук (девочки).

Развитие координационных способностей (ориентировка в пространстве, равновесие статическое – мальчики; точность движений рук – девочки). Усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; броски и ловля мяча в парах стоя, сидя, в движении; ловля мяча с отскока от пола, стены; передача баскетбольного мяча в движении, ведение правой, левой рукой, прием в движении; ведение футбольного мяча ногами, обводка стоек; передача гандбольного мяча в парах на месте, в движении, броски гандбольного мяча в цель.

### **Описание места программы внеурочной деятельности в учебном плане:**

Программа рассчитана на 1 год, 33 часа (1 класс). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут. Программа реализует межпредметные связи с изобразительным искусством, окружающим миром и физической культурой.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях, создании портфолио.

Соревновательная деятельность является важным итоговым этапом занятий.

Праздник здоровья может проходить:

однодневным - проводится в конце каждого задания с целью обсуждения;

постоянным - проводятся в помещении, где работают дети;

тематическим - по итогам изучения разделов, тем;

итоговым – в конце года организуется выставка практических работ учащихся, организуется обсуждение выставки с участием педагогов, родителей, гостей.

Создание портфолио является эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности обучающихся.

В портфолио ученика включаются фото и видеоизображения игровой деятельности, продукты собственного творчества, материала самоанализа и т.п.

**Тематический план для 1-го класса внеурочного занятия**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во час.	Знания. Умения. Навыки	Практическая работа	Методы
1.	Введение	1	Актуальность занятий. Формы проведения. Задачи и цели курса.		Беседа
2	Дружи с водой. Советы Доктора Воды.	1	Как правильно умыться, сколько раз и когда мыть руки?	Техника – вымой руки.	Беседа
3.	Друзья - Вода и Мыло.	1	«МойДодыр» Читаем произведение.	Вспоминаем- мыло, мочалка, полотенце.	Беседа- рассуждение.
4-5-6-7	Забота о глазах, ушах и зубах.	4	Как правильно ухаживать за собой и, что делать, чтобы не заболеть?	Учимся гимнастике для глаз, правильно чистить зубы.	Объяснение, практическая работа
8-9.	Забота о коже	2.	Гигиена кожи, одежды. Чистое тело. Если кожа повреждена?	Учимся правильно ухаживать за кожей. Обрабатываем ранку и бинтуем.	Объяснение, беседа.
10-11.	Как следует питаться?	2.	Здоровая пища для всей семьи.	Мой рацион питания.	Объяснение, беседа. Рисунки и аппликации.
12-13.	Как сделать сон полезным?	2.	Сон - лучшее лекарство. Мы соблюдаем режим дня.	Составляем режим дня.	Объяснение, беседа. Рисуем.
14-16.	Настроение в школе и после школы.	3.	От чего зависит наше настроение, как мы общаемся с одноклассниками?	Улыбка- лучшее лекарство	Объяснение, беседа. Аппликации.

17-18.	Поведение в школе.	2	Как надо себя вести в школе, на перемене, в столовой, в раздевалке.	Занятие- путешествие по школе	Объяснение, беседа экскурсия
19- 20	Вредные привычки.	2	Вредные привычки разрушают наше здоровье.	Спим в проветриваемой комнате	Объяснение, беседа. Рисуем
21- 22	Мышцы, кости и суставы	2	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.	Как правильно ходить, упр. на осанку	Объяснение, беседа, практическая работа
23- 24	ЗОЖ	2	Если хочешь быть здоров. Закаливание.	Правила закаливания. Обтирание, обливание.	Объяснение, беседа, практическая работа
25- 32	Подвижные игры на свежем воздухе.	8	Игры на ловкость, на воде, на скоростные качества, на внимание, на координацию движения. Задание детям на лето	Игры подвижные, народные, игры - эстафета.	
33	Итоговое занятие	1	Конкурс рисунков на тему «Здоровый образ жизни»	Конкурс рисунков на тему «Здоровый образ жизни»	Конкурс рисунков на тему «Здоровый образ жизни»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597482

Владелец Новокрещенова Татьяна Николаевна

Действителен с 22.02.2023 по 22.02.2024