


Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Администрация муниципального образования "Глинковский район"  
МБОУ "Глинковская СШ"

РАССМОТРЕНО


на заседании РМО  
учителей начальных  
классов

Руководитель РМО

  
Трофимова О.Н.  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

  
Романова М.В.

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Жевлакова И.В.

Приказ №  
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
«Юный чемпион»  
для обучающихся 4 «б» класса

учитель начальных классов:  
Новикова А.А.

с. Глинка 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «Юный чемпион» предназначен для работы с учащимися 1-4 классов в рамках социального, спортивно-оздоровительного направлений внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «Юный чемпион» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Содержание данного курса и формы организации учебной деятельности направлены на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений - изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.

- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные,

социальные интересы. Решению этих задач направлена внеурочная деятельность, в том числе курс «Юный чемпион».

Существенное место в организации курса внеурочной деятельности «Юный чемпион» должны занять метапредметные результаты, благодаря чему по окончании данного курса у обучающихся будут сформированы навыки, направленные на анализ своей деятельности и управление ею.

**Целью курса** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;

- ведения активного спортивного образа жизни.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### *Личностные результаты:*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Юный чемпион». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

### *Личностные результаты должны отражать:*

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### *Предметные результаты*

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения

курса внеурочной деятельности «Юный чемпион». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

*Предметные результаты должны отражать:*

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы

физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

#### *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Юный чемпион», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### *Метапредметные результаты должны отражать:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;



- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного курса «Юный чемпион» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами организуемой деятельности, урочной и внеурочной деятельностью, всеми участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов и пр.).

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Юный чемпион» 1-4 кл.**

#### **Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

#### **Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка.  
Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья.  
Физкультминутка.

Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание?

Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторноисследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

**Тема 5. Не только школа (4 часа)** Школы бывают разные. Сила ума.

*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Примерное тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Юный чемпион» для 1-4 классов

Примерное тематическое планирование для уровня начального общего образования составлено из расчёта общей учебной нагрузки 68 часов за 4 года обучения: по 17 ч в 1, 2, 3, 4 классах из расчета 1 час в неделю в течение одного полугодия.

| №<br>п/п                               | Тема занятия                            | Количество часов |           |           |
|--|---|------------------|-----------|-----------|
|  |   | всего            | теория    | практика  |
|  |   | <b>68</b>        | <b>29</b> | <b>39</b> |
| <b>Тема 1. Как сохранить здоровье?</b> |   | <b>14</b>        | <b>6</b>  | <b>8</b>  |
| 1                                      | Мои помощники                           | 2                | 1         | 1         |
| 2                                      | Здоровый образ жизни                    | 3                | 1         | 2         |
| 3                                      | Что такое режим дня?                    | 2                | 1         | 1         |
| 4                                      | Во сне и наяву                          | 2                | 1         | 1         |
| 5                                      | Правила безопасности в быту             | 3                | 1         | 2         |
| 6                                      | Кибербезопасность                       | 2                | 1         | 1         |
| <b>Тема 2. Движение — это жизнь</b>    |   | <b>23</b>        | <b>10</b> | <b>13</b> |
| 7                                      | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 3                | 1         | 2         |
|  | гимнастики                              |                  |           |           |

|  |   |           |          |          |
|--|---|-----------|----------|----------|
| 8                                      | Твоя осанка                                 | 2         | 1        | 1        |
| 9                                      | Спортивные секции                           | 2         | 1        | 1        |
| 10                                     | Мама, папа, я — спортивная семья            | 2         | 1        | 1        |
| 11                                     | Физкультминутка                             | 2         | 1        | 1        |
| 12                                     | Опора и движение                            | 2         | 1        | 1        |
| 13                                     | Что такое правильное дыхание?               | 3         | 1        | 2        |
| 14                                     | Что такое закаливание?                      | 3         | 1        | 2        |
| 15                                     | Физкультура в школе                         | 2         | 1        | 1        |
| 16                                     | ГТО   | 2         | 1        | 1        |
| <b>Тема 3. Полезная и здоровая еда</b> |   | <b>14</b> | <b>5</b> | <b>9</b> |
| 17                                     | Как еда путешествует по нашему организму    | 3         | 1        | 2        |
| 18                                     | «Стройматериалы» для организма              | 3         | 1        | 2        |
| 19                                     | Пирамида здорового питания                  | 3         | 1        | 2        |
| 20                                     | Режим питания                               | 3         | 1        | 2        |
| 21                                     | Готовим вместе с родителями                 | 2         | 1        | 1        |
| <b>Тема 4. Ты и другие люди</b>        |   | <b>13</b> | <b>6</b> | <b>7</b> |
| 22                                     | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики | 2         | 1        | 1        |
| 23                                     | Ещё раз про здоровый образ жизни            | 2         | 1        | 1        |
| 24                                     | Ты помогаешь взрослым                       | 2         | 1        | 1        |

|                                |                         |          |          |          |
|--------------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|
| 25                             | Правила для всех        | 2        | 1        | 1        |
| 26                             | Наши друзья и не только | 2        | 1        | 1        |
| 27                             | Человек и общество      | 3        | 1        | 2        |
| <b>Тема 5. Не только школа</b> |                         | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |
| 28                             | Школы бывают разные     | 2        | 1        | 1        |
| 29                             | Сила ума                | 2        | 1        | 1        |

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Наименования учебных материалов   | Единица измерения | Количество |
|---|-------------------|------------|
| <b>Учебно-наглядные пособия</b>   |                   |            |
| Учебные пособия по первой помощи пострадавшим   | Комплект          | 1          |
| Учебный фильм по первой помощи  | Шт.               | 1          |
| Наглядные пособия (слайды, плакаты): способы остановки кровотечения, сердечно-легочная реанимация, оптимальные положения и т.п. | Комплект          | 1          |
| <b>Технические средства обучения</b>  |                   |            |
| Мультимедийный проектор   | Шт.               | 1          |
| Экран для демонстрации учебных фильмов  | Шт.               | 1          |
| Персональный компьютер (ноутбук)  | Шт.               | 1          |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим»  
<http://www.mchs.gov.ru>
5. «Российский Красный крест» [www.redcross.ru](http://www.redcross.ru)