

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Администрация г. Новомосковска**  
**МБОУ "СОШ № 5"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей начальных  
классов  
руководитель ШМО  
Легчилина М.Е.  
Протокол №1  
от 25.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании педсовета  
заместитель директора по  
УВР Боброва Н.В.

Протокол №1  
от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
«Будь здоров»  
для 1-4 классов

Новомосковск, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров!» составлена на основе действующих нормативных документов.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации у обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- формирование представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости и др.)

## Содержание предмета внеурочной деятельности «Будь здоров!»

### 1 год обучения (34 часа)

Вот мы и в школе. Правила безопасного поведения в школе. Что мы знаем о здоровом образе жизни. Правила ЗОЖ. Игры с предметами. В гостях у Мойдодыра. Правила личной гигиены. Утренняя зарядка. Комплекс упражнений. Культура питания. «Солнце на обед». Сон и его влияние на здоровье. Укрепление здоровья средствами закаливания. Закаливание в домашних условиях. Что такое иммунитет. Сюжетные игры. Песня «Знай своё тело!». Подвижные игры на улице. Бережём зрение! Комплекс упражнений для сохранения зрения. Игры для тренировки глазомера. Сколиоз. Профилактика сколиоза. Игры для формирования правильной осанки.

Шалости и травмы. Игры с прыжками. В мире эмоций и чувств. Игры для развития внимания. Как защитить себя от болезней? Правила применения лекарств. Вредные привычки. Правила этикета. Гимнастические и физические упражнения, полезные для сердца. Пульс и давление человека. Русская народная игра «Пирожок». Знай и будь осторожен. Если я испуган. Я умею выбирать. Дым от сигарет, мне в том дыме места нет. Чтение и анализ «Жуткой сказки». Первая помощь при отравлении. Викторина «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!». Массаж. Приёмы самомассажа. Сигналы тревоги. Телефоны экстренной помощи. Техника игровых действий и приёмов. Правила безопасного поведения во время игры. Игры для подготовки к строю. Сигналы тревоги. Телефоны экстренной помощи. Игры для подготовки к строю. Русские народные подвижные игры («Ручеек», «Каравай», «Золотые ворота»). Игры для развития координации движений. Игры для развития речи и внимания («Кого нет!», «Маланья», «И мы!»). Игры для развития сотрудничества и навыков общения. Комбинированная эстафета «Сильный, ловкий, смелый!». Игры на ориентирование на местности. Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с мячом. Игры на точность метания. Наши достижения. Эстафета «Будь здоров!»

### Тематическое планирование внеурочной деятельности «Будь здоров!» на первый год обучения.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся
1	Вот мы и в школе. Правила безопасного поведения в школе.	Изучить правила поведения в школе, на переменах, в столовой, раздевалке. Придумывать и рисовать условные знаки.
2	Что мы знаем о здоровом образе жизни. Правила ЗОЖ. Игры с предметами.	Познакомиться со здоровым образом жизни. Соблюдать личную гигиену. Разучить комплексы физминуток. Соблюдать культуру эмоций и чувств.
3	В гостях у Мойдодыра. Правила личной гигиены.	Знать правила личной гигиены, предметы личной гигиены. Учиться правильному выполнению правил личной гигиены. Давать оценку своему уровню личной гигиены.
4	Утренняя зарядка. Комплекс упражнений.	Знать роль зарядки для здоровья

		человека. Разучить комплекс утренних упражнений. Вести дневник «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!».
5	Культура питания. «Солнце на обед».	Знать о “полезных” и “вредных” фруктах. Уметь соблюдать режим полезного питания. Знать основы рационального питания. Способствовать сохранению и укреплению здоровья. Оценивать влияние солнечных ванн, воды на здоровье человека.
6	Сон и его влияние на здоровье.	Изучить правила здорового сна. Знать гигиену постельных принадлежностей.
7	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!	Понимать значение солнца, воздуха и воды для здоровья человека. Уметь сделать правильный выбор в жизненных ситуациях.
8	Укрепление здоровья средствами закаливания. Закаливание в домашних условиях.	Производить закаливающие процедуры. Принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. Оценивать своё поведение в жизненных ситуациях. Отвечать за свои поступки.
9	Что такое иммунитет. Сюжетные игры.	Познакомиться с защитной функцией организма. Знать способы укрепления иммунитета. Разучить народные сюжетные игры.
10	Подвижные игры на улице.	Разучить подвижные игры, в которые можно играть с друзьями на улице. Соблюдать правила безопасного и вежливого поведения на улице.
11	Бережём зрение! Комплекс упражнений для сохранения зрения. Игры для тренировки глазомера.	Рассказывать о значении органов зрения. Приводить примеры ситуаций, плохо влияющих на зрение. Использовать упражнения для сохранения зрения.
12	Сколиоз. Профилактика сколиоза. Игры для формирования правильной осанки.	Знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития. Ознакомиться с витаминами и продуктами их содержащими.

13	Шалости и травмы. Игры с прыжками.	Анализировать жизненные ситуации (по просмотренным фильмам), которые приводят к детскому травматизму. Запоминать правила первой помощи при травмах.
14	В мире эмоций и чувств. Игры для развития внимания.	Знать разнообразий эмоций и чувств человека. Учиться понимать чувства других людей. Разыгрывать разные ситуации из школьной жизни.
15	Как защитить себя от болезней?	Знать значение прививок для здоровья человека. Правила применения лекарств.
16	Вредные привычки. Правила этикета.	Знать особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.
17	Гимнастические и физические упражнения, полезные для сердца.	Знать роль сердца в работе организма. Разучить упражнения для пользы сердца.
18	Пульс и давление человека. Русская народная игра «Пирожок».	Измерять пульс и давление до физических упражнений и после.
19	Знай и будь осторожен. Если я испуган.	Оценивать своё поведение в жизненных ситуациях. Разработать правила личной безопасности.
20	Я умею выбирать. Дым от сигарет, мне в том дыме места нет.	Знать о вреде дыма от сигарет для окружающих людей. Уметь вежливо обратиться к взрослым с просьбой. Выработать установку на жизнь без вредных привычек.
21	Знай своё тело. Системы органов и их значение.	Знать расположение внутренних органов, их роль в жизнедеятельности организма.
22	Первая помощь при отравлении.	Изучить симптомы отравления организма. Уметь оказать первую помощь при отравлении.
23	Викторина «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!»	Участвовать в групповой работе, уметь договариваться друг с другом. Обсуждать результаты совместной работы.
24	Массаж. Приёмы самомассажа.	Знать физические приёмы массажа и самомассажа. Соблюдать правила безопасного поведения зимой.
25	Сигналы тревоги. Телефоны экстренной помощи. Игры для подготовки к строю.	Знать номера телефонов экстренной помощи.
26	Русские народные подвижные игры («Ручеек», «Каравай», «Золотые ворота»).	Организовывать и проводить совместно с одноклассниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные
27	Игры для развития координации движений.	
28	Игры для развития речи и внимания («Кого нет!», «Маланья», «И мы!»).	

29	Игры для развития сотрудничества и навыков общения.	ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
30	Комбинированная эстафета «Сильный, ловкий, смелый!».	
31	Игры на ориентирование на местности.	
32	Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей	
33	Упражнения с мячом. Игры на точность метания.	
34	Наши достижения. Эстафета «Будь здоров!»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости в соревновательной деятельности.

## Планируемые результаты освоения предмета внеурочной деятельности

### «Будь здоров!»

#### 1 год обучения

##### Личностные:

- установка на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

##### Метапредметные

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

##### Предметные:

- представлять игры, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловкими.