

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нырьинская средняя школа им.М.П. Прокопьева»  
Кукморского муниципального района  
Республики Татарстан

Утверждаю



Директор школы

Данилов Н.Н.

Приказ №

40

от «28»

08

2023г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Будь здоров» для 1-4 классов  
на 2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и ООП начального общего образования. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Цель: формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- формировать представления 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;
- формировать навыки конструктивного общения;
- формировать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Принципы программы:

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учёт возрастных особенностей.
- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Описание места курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Будь здоров» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей младшего школьного возраста. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год.

В 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Основные виды деятельности учащихся:

- игры;
- беседы;
- экскурсии;
- конкурсы рисунков;
- самостоятельная работа;
- работа в парах, в группах;
- просмотр тематических видеофильмов;
- творческие работы.

Планируемые результаты

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки

выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные УУД

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

□ Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

□ Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

□ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

□ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

□ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

□ Слушать и понимать речь других.

□ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

□ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

□ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

□ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых

группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлении.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы «Будь здоров» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
  - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
  - особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - основы рационального питания;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепления здоровья;
  - основы развития познавательной сферы;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
  - знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - различать “полезные” и “вредные” продукты;
  - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
  - определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
  - заботиться о своем здоровье;
  - находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
  - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
  - находить выход из стрессовых ситуаций;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;

Содержание программы:

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных

витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

### Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

### Раздел 4. Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

### Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

### Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

### Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Дата проведения занятия		Примечание
		план	факт	
	Введение «Вот мы и в школе»			
1	Дорога к доброму здоровью	08.09		
2	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	15.09		
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К.Чуковский «Мойдодыр»	22.09		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	29.09		
	Питание и здоровье			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	06.10		
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	13.10		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	20.10		
8	Как и чем мы питаемся	27.10		
9	Красный, жёлтый, зелёный	10.11		
	Моё здоровье в моих руках			
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	17.11		
11	Полезные и вредные продукты	24.11		
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	01.12		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	08.12		
14	Как обезопасить свою жизнь	15.12		
15	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	22.12		
16	В здоровом теле здоровый	29.12		

	дух			
	Я в школе и дома			
17	Мой внешний вид –залог здоровья	12.01		
18	Зрение – это сила	19.01		
19	Осанка – это красиво	26.01		
20	Весёлые перемены	02.02		
21	Здоровье и домашние задания	09.02		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	16.02		
	Чтоб забыть про докторов			
23	“Хочу остаться здоровым”.	01.03		
24	Вкусные и полезные вкусоности	15.03		
25	День здоровья «Как хорошо быть здоровым»	22.03		
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	05.04		
	Я и моё ближайшее окружение			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	12.04		
28	Вредные и полезные привычки	19.04		
29	«Я б в спасатели пошел»	26.04		
	«Вот и стали мы на год взрослей»			
30	Опасности летом (просмотр видеофильма)	03.05		
31	Первая доврачебная помощь	10.05		
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	17.05		
33	Чему мы научились за год.	24.05		

№ п/п	Наименование раздела и тем	Дата проведения занятия		Примечание
		план	факт	
	Введение «Вот мы и в школе»			
1	Что мы знаем о ЗОЖ	08.09		
2	По стране Здоровейке	15.09		
3	В гостях у Мойдодыра.	22.09		
4	Я хозяин своего здоровья	29.09		
	Питание и здоровье			
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	06.10		
6	Культура питания. Этикет.	13.10		
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	20.10		
8	«Что даёт нам море»	27.10		
9	Светофор здорового питания	10.11		
	Моё здоровье в моих руках			
10	Сон и его значение для здоровья человека	17.11		
11	Закаливание в домашних условиях	24.11		
12	День здоровья «Будьте здоровы»	01.12		
13	Иммунитет	08.12		
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	15.12		
15	Спорт в жизни ребёнка.	22.12		
16	Слагаемые здоровья	29.12		
	Я в школе и дома			
17	Я и мои одноклассники	12.01		
18	Почему устают глаза?	19.01		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	26.01		
20	Шалости и травмы	02.02		
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	09.02		
22	Умники и умницы	16.02		
	Чтоб забыть про докторов			
23	С. Преображенский «Огородники»	23.02		



24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	01.03		
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	07.03		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	15.03		
	Я и моё ближайшее окружение			
27	Мир эмоций и чувств.	22.03		
28	Вредные привычки	05.04		
29	«Веснянка»	12.04		
30	В мире интересного			
	«Вот и стали мы на год взрослей»	19.04		
31	Я и опасность.	26.04		
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	03.05		
33	Первая помощь при отравлении	10.05		
34	Наши успехи и достижения	17.05		

№ п/п	Наименование раздела и тем	Дата проведения занятия		Примечание
		план	факт	
	Введение «Вот мы и в школе»			
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	08.09		
2	Личная гигиена	15.09		
3	В гостях у Мойдодыра.	22.09		
4	«Остров здоровья»	29.09		
	Питание и здоровье			
5	Игра «Смак»	06.10		
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	13.10		
7	Вредные микробы	20.10		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	27.10		
9	«Чудесный сундучок»	10.11		
	Моё здоровье в моих руках			
10	Труд и здоровье	17.11		
11	Наш мозг и его волшебные действия	24.11		
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	01.12		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	08.12		
14	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	15.12		
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	22.12		
	Я в школе и дома	29.12		
16	Мой внешний вид –залог здоровья			
17	«Доброречие»	12.01		
18	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	19.01		
19	«Бесценный дар- зрение».	26.01		
20	Гигиена правильной осанки	02.02		
21	«Спасатели, вперёд!»	09.02		
	Чтоб забыть про докторов	16.02		

22	Шарль Перро «Красная шапочка»			
23	Движение это жизнь	23.02		
24	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	01.03		
25	«Разговор о правильном питании»	07.03		
26	Вкусные и полезные вкусы	15.03		
	Я и моё ближайшее окружение			
27	Мир моих увлечений	22.03		
28	Вредные привычки и их профилактика	05.04		
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	12.04		
30	В мире интересного.			
	«Вот и стали мы на год взрослей»	19.04		
31	Я и опасность.	26.04		
32	Лесная аптека на службе человека	03.05		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	10.05		
34	Чему мы научились и чего достигли	17.05		

№ п/п	Наименование раздела и тем	Дата проведения занятия		Примечание
		план	факт	
	Введение «Вот мы и в школе»			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	08.09		
2	Правила личной гигиены	15.09		
3	Физическая активность и здоровье	22.09		
4	Как познать себя	29.09		
	Питание и здоровье			
5	Питание необходимое условие для жизни человека	06.10		
6	Здоровая пища для всей семьи	13.10		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	20.10		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	27.10		
9	«Богатырская силушка»	10.11		
	Моё здоровье в моих руках			
10	Домашняя аптечка	17.11		
11	«Мы за здоровый образ жизни»	24.11		
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	01.12		
13	«Береги зрение с молодую».	08.12		
14	Как избежать искривления позвоночника	15.12		
15	Отдых для здоровья	22.12		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	29.12		
	Я в школе и дома			
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	12.01		
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	19.01		
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	26.01		
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	02.02		

21	Мода и школьные будни	09.02		
22	Делу время - потехе час.	16.02		
	Чтоб забыть про докторов			
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	23.02		
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»	01.03		
25	Кукольный спектакль С.Преображенский «Огородники»	07.03		
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	15.03		
	Я и моё ближайшее окружение			
27	Размышление о жизненном опыте	22.03		
28	Вредные привычки и их профилактика	05.04		
29	Школа и моё настроение	12.04		
30	В мире интересного.			
	«Вот и стали мы на год взрослей»	19.04		
31	Я и опасность.	26.04		
32	Игра «Мой горизонт»	03.05		
33	Гордо реет флаг здоровья	10.05		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	17.05		

