

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа города Багратионовска»

238420, Калининградская обл., г. Багратионовск, ул. Пограничная, д.68. тел. (8-40156) 3-22-63, 3-27-46

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 Алёхина И.А.

«01» июня 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Средняя
школа города Багратионовска»

 Жаркова Г.Р.



«01» июня 2023г. Протокол №9

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Будь здоров»
3 класс

Учитель: *Мокосеева Валентина Владимировна.*

г. Багратионовск, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров» для 3 классов разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования";
- ПИСЬМО Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- согласно учебному плану МБОУ «Средняя школа города Багратионовска» на 2023-2024 учебный год; с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей обучающихся).

Программа рассчитана на 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Будь здоров»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся, формируются личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностными результатами

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения внеурочного курса «Будь здоров» в 3 классе является формирование следующих УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами изучения внеурочного курса «Будь здоров» в 3 классе является формирование следующих умений:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формирование содержания курса внеурочной деятельности осуществляется на основе следующих принципов:

- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- 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;
- отрицательное отношение к вредным привычкам.
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
-

Формы организации внеурочной деятельности достаточно разнообразны: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, экскурсии, соревнования.

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.

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Будь здоров» на уровне начального общего образования предполагает изучение следующих разделов:

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Вот мы и в школе	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, Правила составления и проведения утренней гимнастики Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания		<u>Познакомиться</u> со здоровым образом жизни. <u>Соблюдать</u> личную гигиену. <u>Разучить</u> комплексы физминуток. <u>Соблюдать</u> культуру эмоций и чувств.
Питание и здоровье	Знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения. Полезные привычки. Вредные привычки. Полезные привычки в питании.		<u>Знать</u> основы рационального питания. <u>Способствовать</u> сохранению и укреплению здоровья. <u>Оценивать</u> влияние солнечных ванн, воды на здоровье человека.
Моё здоровье в моих руках	Разучивание башкирских игр Фрукты – лучшие продукты. Приёмы массажа и самомассажа. Подвижные игры на воздухе. Правила безопасного поведения зимой.		<u>Знать</u> о “полезных” и “вредных” фруктах. <u>Уметь</u> соблюдать значение режима питания. <u>Знать</u> физические приёмы массажа и самомассажа. <u>Соблюдать</u> правила безопасного поведения зимой.
Я в школе и дома	Культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья. Башкирские народные игры Пальчиковые игры Упражнения для сохранения зрения.		<u>Знать</u> особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника. <u>Соблюдать</u> культуру питания и этикет.

Чтоб забыть про докторов	Проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения. Профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения Здоровое питание – отличное настроение.	<u>Знать</u> особенности воздействия двигательной активности на организм человека. <u>Потребность</u> безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития. <u>Ознакомиться</u> с витаминами и продуктами их содержащими.
Я и моё ближайшее окружение	Мода и гигиена школьной одежды. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье. Пульс и его зависимость от физической нагрузки. Закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катание с горы на лыжах, физкультминутки для друзей. Разучивание игр-эстафет Разучивание игр с мячом	<u>Соблюдать</u> общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях. <u>Способствовать</u> укреплению здоровья на успешную учебную деятельность.
Вот и стали мы на год взрослей	Эстафеты. разработка игр и применение их на динамических паузах. Разучивание игр с прыжками Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.	<u>Делать</u> упражнения для сохранения зрения. <u>Производить</u> закаливающие процедуры. <u>Принимать</u> разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. <u>Оценивать</u> своё поведение в жизненных ситуациях. <u>Отвечать</u> за свои поступки.

Тематическое планирование

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Введение. Вот мы и в школе	3
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	6
4.	Я в школе и дома	7
5.	Чтоб забыть про докторов	5
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей	4
	Итого	34ч.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата
1	Вот мы и в школе	1	
2	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
3	По стране Здоровейке	1	
4-	В гостях у Мойдодыра	1	
5	Я хозяин своего здоровья	1	
6	Питание и здоровье	1	
7	Культура питания	1	
8	Этикет	1	
9	Что дает нам море	1	
10	Светофор здорового питания	1	
11	Мое здоровье в моих руках	1	
12	Сон и его значение	1	
13	Закаливание в домашних условиях	1	
14	Подвижные игры на улице	1	
15	Иммунитет	1	
16	Спорт в жизни человека	1	
17	Я в школе и дома	1	
18	Почему устают глаза?	1	
19	Гигиена позвоночника	1	
20	Сколиоз	1	
21	Шалости и травмы	1	
22	Утомление и переутомление	1	
23	Умники и умницы здоровья	1	
24	Как защитить себя от болезни?	1	
25	Подвижные игры на улице	1	
26	Разговор о правильном питании	1	
27	Вкусные и полезные вкусоности	1	
28	Мир эмоций и чувств	1	
29	Вредные привычки	1	
30	В мире интересного	1	
31	Я и опасность	1	
32	Первая помощь при отравлении	1	
33	Веселые соревнования	1	
34	Наши успехи и достижения	1	

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для учителя: 1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2016 г. - / Мастерская учителя. 2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.) 3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2018. - 85 с. 4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2016 г. – / Мастерская учителя. 5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Техническое обеспечение:

1. Компьютер
2. Интерактивная доска
3. Мультимедийный проектор