МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

КАРСУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Д.Н. ГУСЕВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_Ю.Е.Афанасьева  Протокол №1  от «25» августа 2023 г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_/\_Ю.Е.Афанасьева  от « 29» августа 2023 г. | «Утверждаю»  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Кабакова  Приказ № 156.1  от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Будь здоров!»**

(спортивно - оздоровительное направление)

на 2023– 2024 учебный год

Учитель: Шиганова В.И.

Класс: \_\_\_\_\_\_\_3Б\_\_\_\_\_\_\_\_

Всего часов в год: \_\_\_\_\_34\_\_\_\_

Всего часов в неделю: \_\_1\_\_\_

Карсун, 2023

**пояснительная записка**

**Программа разработана на основе нормативных документов**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229)
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28.
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
6. Положение о рабочей программе МБОУ Карсунской СШ им. Д.Н. Гусева.
7. Рабочая программа воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Карсунской средней школы имени Д.Н. Гусева

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 3 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 классы -34 часа в год.

**Цель и задачи программы «Будь здоров!»**

**Цели:**

* создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* приобщение к занятиям  подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи**:

* обеспечить двигательную активность младших школьников  во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* профилактика вредных привычек;
* воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать  культуру  игрового общения,  ценностного  отношения  к  играм  как  наследию  и к проявлению  здорового  образа  жизни.

1. **Планируемые результаты освоения курса «Будь здоров!»**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;

- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Формирование универсальных учебных действий**

**Личностные**

* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
* осознание ответственности человека за общее благополучие;
* этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
* положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
* способность к самооценке;
* начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

**Метапредметные**

* навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
* умение ставить и формулировать проблемы;
* навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
* установление причинно-следственных связей;

**Регулятивные**

* использование речи для регуляции своего действия;
* адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
* умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

**Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* ставить вопросы;
* 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.

**II Основное содержание программы**

**Содержание обучения**

Курс состоит из нескольких самостоятельных блоков:

1. Поговорим о правильномпитании.
2. Питание и зубы.
3. Умывание и купание.
4. Твой режим дня. Активный отдых.
5. Забота о глазах.
6. Сон – лучшеелекарство.
7. Протебясамого.
8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасность в повседневной жизни*, касающихся:*

а) физического здоровья;

б) социального здоровья;

в) личностного здоровья;

г)отсутствие вредных привычек;

д) эмоционального здоровья.

В содержание каждого учебного блока входят:

* знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
* умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
* умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;

навыкисохраненияздоровья.

**Содержание обучения**

Курс состоит из нескольких самостоятельных блоков:

1. Поговорим о правильномпитании.
2. Питание и зубы.
3. Умывание и купание.
4. Твой режим дня. Активный отдых.
5. Забота о глазах.
6. Сон – лучшеелекарство.
7. Протебясамого.
8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасность в повседневной жизни*, касающихся:*

а) физического здоровья;

б) социального здоровья;

в) личностного здоровья;

г)отсутствие вредных привычек;

д) эмоционального здоровья.

В содержание каждого учебного блока входят:

* знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
* умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
* умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;
* навыкисохраненияздоровья.

***Блок «Разговор о правильном питании»***

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание – отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.

*Защита проектов:* «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

*Встреча* с педиатром.

***Блок «Питание и зубы»***

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

*Защита проектов:* «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми».

*Устный журнал:* «Хорошие зубы – залог здоровья»

*Встреча* со стоматологом.

***Блок «Умывание и купание»***

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

*Устный журнал:* «Береги здоровье смолоду.

*Утренники:* «Маскарад вредных привычек», «Друзья Мойдодыра», «Откуда берутся грязнули?»

***Блок «Твой режим дня. Активный отдых»***

Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.

*Спортивные эстафеты и праздники: «*Да здравствует страна Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья».

*Практическое занятие:* Разработка режима дня по минутам.

***Блок «Забота о глазах»***

Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка.  Как сохранить зрение? Глаза – зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

***Блок «Сон – лучшее лекарство»***

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

***Блок «Про тебя самого»***

Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как убереться переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

***Блок «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»***

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках…» Умей сказать НЕТ! «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне». О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Блоки , темы | Количество часов | | | | Всего |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| ***1*** | *Поговорим о правильном питании* | 9 | 9 | 8 | 9 | 36 |
| ***2*** | *Питание и зубы* | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 |
| ***3*** | *Умывание и купание* | 3 | 3 | 3 | 2 | 11 |
| ***4*** | *Твой режим дня. Активный отдых* | 3 | 3 | 3 | 3 | 12 |
| ***5*** | *Забота о глазах* | 2 | 3 | 2 | 2 | 9 |
| ***6*** | *Сон – лучшее лекарство* | 1 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| ***7*** | *Про тебя самого* | 4 | 2 | 7 | 6 | 19 |
| ***8*** | *Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни* | 9 | 9 | 7 | 8 | 33 |
|  |  | ***33*** | ***35*** | ***35*** | ***35*** | ***138*** |

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

***Первый уровень результатов*** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

***Второй уровень результатов***– получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

***Третий уровень результатов***– получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

**Критерии оценки результатов.**

Основные результаты спортивно-оздоровительного направления учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров школы); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *№* | *Дата*  *проведения* | | | *Тема* | | | | *Кол-во*  *часов* | | *Примечания* |
| *По плану* | | *Факт* |
|  |  | | | ***Поговорим о правильном питании (8 часов)*** | | | | | | | |
|  |  |  | |  | Давайте познакомимся. | | | 1 | | |  |
|  |  |  | |  | Из чего состоит наша пища. | | | 1 | | |  |
|  |  |  | |  | Что нужно есть в разное время года. | | | 1 | | |  |
|  |  |  | |  | Как правильно питаться, если заниматься спортом. | | | 1 | | |  |
|  |  |  | |  | Где и как готовят пищу? | | | 1 | | |  |
|  |  |  | |  | Как правильно накрыть стол. | | | 1 | | |  |
|  |  |  | |  | Молоко и молочные продукты. | | | 1 | | |  |
|  |  |  | |  | Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Встреча с педиатром. | | | 1 | | |  |
|  | ***Питание и зубы (2 часа)*** | | | | | | | | | | |
|  | *1* |  | |  | Мы и наши зубы. | | | 1 | | |  |
|  | *2* |  | |  | Зубы хотят есть. | | | 1 | | |  |
|  | ***Умывание и купание (3 часа)*** | | | | | | | | | | |
|  | *1* |  | |  | День воды (экологическая игра) | | | 1 | | |  |
|  | *2* |  | |  | Занятия по гигиеническим навыкам. | | | 1 | | |  |
|  | *3* |  | |  | «Друзья Мойдодыра» | | | 1 | | |  |
|  |  | | | ***Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)*** | | | | | | | |
|  | *1* |  | |  | Распорядок дня. | | 1 | | | |  | |
|  | *2* |  | |  | Здоровье сгубишь – новое не купишь! | | 1 | | | |  | |
|  | *3* |  | |  | Спортивные эстафеты. | | 1 | | | |  | |
|  |  |  | | ***Забота о глазах (2 часа)*** | | | | | | | |
|  | *1* |  | |  | Берегите глаза! | | 1 | | |  | | |
|  | *2* |  | |  | Твоё здоровье и учебная нагрузка.  Как сохранить зрение? | | 1 | | |  | | |
|  | ***Сон – лучшее лекарство (2 часа)*** | | | | | | | | | | |
|  | *1* |  | |  | Сон в нашей жизни. | 1 | | | |  | | |
|  | *2* |  | |  | Как настроение? | 1 | | | |  | | |
|  | ***Про тебя самого (7 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | *1* |  | |  | Знаешь ли ты себя? Темперамент. | 1 | | | |  | | |
|  | *2* |  | |  | Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? | 1 | | | |  | | |
|  | *3* |  | |  | Удивительные превращения. Человек родился. | 1 | | | |  | | |
|  | *4* |  | |  | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | 1 | | | |  | | |
|  | *5* |  | |  | Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. | 1 | | | |  | | |
|  | *6* |  | |  | Осанка. Осанка? Осанка! | 1 | | | |  | | |
|  | *7* |  | |  | Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. | 1 | | | |  | | |
|  | ***Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни (7 часов)*** | | | | | | | | | | |
|  | *1* |  |  | | Правила безопасного поведения на каникулах. | 1 | | | |  | | |
|  | *2* |  |  | | Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. | 1 | | | |  | | |
|  | *3* |  |  | | Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. | 1 | | | |  | | |
|  | *4* |  |  | | Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. | 1 | | | |  | | |
|  | *5* |  |  | | Обморожение и его предупреждение. | 1 | | | |  | | |
|  | *6* |  |  | | «Поговорим о вредных привычках…» | 1 | | | |  | | |
| *34* | *7* |  |  | | Итоговое занятие. «Спортивная суббота.» |  | | | |  | | |

**Литература**

1.     Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2.     Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

3.     Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.

4.     Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

5 Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 2012;

6. Патрикеев, А.Ю.  Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

16.Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. М.: Просвещение, 2010;