

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым**  
**Управление образования Администрации**  
**Ленинского района Республики Крым**  
**МБОУ Марьевская СОШ**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ И.В. Мушта

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Э.П. Абибуллаева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Будь здоров»**

**для обучающихся 1-4 классов**

**с.Марьевка 2024 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20; СанПиН 1.2.3685-21;

**Цель:** формирование у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

### **Задачи курса:**

- формирование представлений о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- воспитание потребности в выполнении правил личной гигиены и развитие готовности на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
- формирование потребности у ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
- воспитания гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью.

В содержание занятий включена оздоровительная гимнастика и прогулка на свежем воздухе. Оздоровительная гимнастика проводится на каждом занятии кружка. Предполагается совместная деятельность с медицинским персоналом школы по формированию знаний и установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Данная программа строится на принципах:

**Научности:** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**Доступности:** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Системности:** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ КУРСА**

Содержание занятий направлено на то, чтобы научить детей быть здоровыми душой и телом, стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### *Обеспечение мотивации*

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни. Занятия носят научно-образовательный характер.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 135 часов за 4 года обучения, 1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю), 2- 4 классы по 34 часа в год (1 час в неделю).

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- Целостное восприятие окружающего мира.
- Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий, творческий подход к выполнению заданий.
- Рефлексивная самооценка, умение анализировать свои действия и управлять ими.
- Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- Установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

#### **Метапредметные результаты:**

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства и способы ее осуществления.
- Овладение способами выполнения заданий творческого и поискового характера.
- Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее выполнения, определение наиболее эффективных способов достижения результата.
- Способность использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения.

- Определение общей цели и путей ее достижения: умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## Содержание курса

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений. Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы существования организма.

Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья (физического и эмоционального). Самопознание: Я и другие Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь частоты, здоровья и эстетики. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены). Гигиена зрения (устройство глаза, риски нарушения зрения, профилактическая гимнастика, режим работы за компьютером и просмотр теле и видео передач, режим питания и витаминизация). Гигиена труда и отдыха (периоды изменения работоспособности, режим дня, признаки утомления).

Биологические ритмы организма (суточные, недельные, сезонные). Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммуитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Питание и здоровье Питание - основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь. Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами. Экстремальная ситуация в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

Я и мое здоровье. Культура потребления медицинских услуг Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами. Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

Программа построена с учетом возрастных особенностей учащихся, на основе принципа доступности изучаемого материала.

Реализуется через следующие виды работы с детьми: беседы, викторины, экскурсии, игры, комплекс физкультурно- оздоровительных упражнений.

## Тематическое планирование

### 1 класс

| № п/п | Название раздела        | Количество часов |          |           |
|-------|-------------------------|------------------|----------|-----------|
|       |                         | Теория           | Практика | Всего     |
| 1     | Введение                | 1                |          | 1         |
| 2     | Гигиена                 | 7                | 1        | 8         |
| 3     | Здоровая кожа           | 1                | 1        | 2         |
| 4     | Питание                 | 1                | 1        | 2         |
| 5     | Здоровье костей         | 2                | 1        | 3         |
| 6     | Самочувствие и привычки | 2                | 1        | 3         |
| 7     | Здоровье дома           | 2                |          | 2         |
| 8     | Дорога и транспорт      | 3                |          | 3         |
| 9     | Итоговые занятия        | 3                | 2        | 5         |
| 10    | <b>Всего часов</b>      | <b>26</b>        | <b>7</b> | <b>33</b> |

### 2 класс

|                    | Тема раздела, блока | Всего часов | Количество часов |           |
|--------------------|---------------------|-------------|------------------|-----------|
|                    |                     |             | Теория           | практика  |
| 1                  | О здоровье          | 10          | 10               | -         |
| 2                  | Развввающие игры    | 14          | -                | 14        |
| 3                  | Народные игры       | 3           | -                | 3         |
| 4                  | Полезные привычки   | 3           | 3                | -         |
| 5                  | Вредные привычки    | 1           | 1                | -         |
| 6                  | Сюжетные игры       | 2           | -                | 2         |
| 7                  | Правила этикета     | 1           | 1                | -         |
| <b>Всего часов</b> |                     | <b>34</b>   | <b>15</b>        | <b>19</b> |

### 3 класс

| № п/п     | Содержание программы                                     | Всего часов | Количество часов |           |
|-----------|--|-------------|------------------|-----------|
|           |  |             | Теория           | Практика  |
| <b>1</b>  | <b>Вводные занятия.<br/>За здоровый образ жизни</b>      | <b>2</b>    | <b>1</b>         | <b>1</b>  |
| <b>2</b>  | <b>Спорт любить —<br/>здоровым быть!</b>                 | <b>16</b>   | <b>2</b>         | <b>14</b> |
| 2.1       | Народные игры. Русские народные игры.                    | 2           | -                | 2         |
| 2.2.1     | Играя, подружись с бегом                                 | 2           | -                | 2         |
| 2.2.2     | Игры – эстафеты  | 1           | -                | 1         |
| 2.2.3     | Игры с прыжками  | 1           | -                | 1         |
| 2.2.4     | Кто сильнее? Игры-соревнования                           | 1           | -                | 1         |
| 2.2.5     | Сюжетные игры  | 3           | -                | 3         |
| 2.3       | Пальчиковые игры.  | 1           | 1                | -         |
| 2.4       | Зимние забавы  | 2           | -                | 2         |
| 2.5       | Спортивные праздники                                     | 2           | -                | 2         |
| <b>3.</b> | <b>Игры на развитие психических процессов</b>            | <b>1</b>    | <b>1</b>         | <b>-</b>  |
| <b>4.</b> | <b>Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!</b> | <b>14</b>   | <b>5</b>         | <b>9</b>  |
| 4.1       | Полезные и вредные привычки                              | 4           | 3                | 1         |
| 4.2       | Здоровое питание – отличное настроение.                  | 1           | 1                | -         |
| 4.3       | Лечебная физкультура.                                    | 5           | -                | 5         |
| 4.4       | Помоги себе сам  | 1           | -                | 1         |
| 4.5       | Праздники  | 2           | -                | 2         |
| 4.6       | Часы здоровья  | 1           | 1                | -         |
| <b>5</b>  | <b>Итоговое занятие</b>                                  | <b>1</b>    | <b>1</b>         | <b>-</b>  |
|           | <b>Итого</b>   | <b>34</b>   |                  |           |

## 4 класс

| №<br>п/п | Название раздела             | Количество часов |           |           |
|----------|------------------------------|------------------|-----------|-----------|
|          |                              | Теория           | Практика  | Всего     |
| 1        | Бег                          | 0                | 13        | 13        |
| 2        | Отжимания и подтягивания     | 0                | 2         | 2         |
| 3        | Прыжки                       | 0                | 3         | 3         |
| 4        | Гимнастика                   | 0                | 4         | 4         |
| 5        | Развитие силы и выносливости | 0                | 4         | 4         |
| 6        | Метание мяча                 | 0                | 2         | 2         |
| 7        | Подъём и спуск с горы        | 0                | 4         | 4         |
| 8        | Техника безопасности         | 1                | 0         | 1         |
| 9        | ГТО                          | 0                | 1         | 1         |
| 10       | <b>Итого:</b>                | <b>1</b>         | <b>33</b> | <b>34</b> |

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

«Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко, Москва «ВАКО» , 2007 г.

«Первоклассник: адаптация к новой социальной среде» Т.А. Соловьева, Е.И. Рогалева, Москва «ВАКО», 2008 год.

## **ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Компьютерные средства.

Презентации. Компьютерные диски.

Технические средства обучения.

Доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Экспозиционный экран.

## **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.**

Оборудование класса.

Ученические столы двухместные с комплектом стульев.

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

Стенды для вывешивания иллюстративного материала.

Стол компьютерный.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.**

1. Открытый банк заданий на сайте федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт стратегии развития образования Российской академии образования»
2. Открытый банк заданий на образовательной платформе «Российская электронная школа» (<https://fg.resh.edu.ru/>).
3. Открытые задания PISA на официальном сайте федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт качества образования».
4. Портал ФГБНУ ИСРО РАО <http://skiv.instrao.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:  
929818c57ca282c6cc18765b37nb7e7ecb6fca92  
Владелец: Абибуллаева Элеонора Павловна  
Действителен: с 14.05.2024 до 07.08.2025