

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края
Департамент образования администрации города Перми
МАОУ "Лицей №3 " г. Перми"**

РАССМОТРЕНО

зам.директора

Алексеева Н.А.
Протокол пед.совета №20 от
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Епанов В.И.
Приказ №059-08/18-01-06-4-
341 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Будь здоров»»
(спортивно-оздоровительное направление)
1-3 классы

Пермь 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Рабочая программа 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 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;
- Основной образовательной программы НОО;
- Учебного плана МАОУ «Лицей №3» на 2023-2024 учебный год.

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

- Формировать потребность в здоровом образе жизни, установки на ведение здорового образа жизни, а также коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

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

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.
- использованию полученных знаний для обеспечения безопасности жизнедеятельности

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ курса внеурочной деятельности «Будь здоров!»

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- 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 результаты освоения обучающимися содержания программы:

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса.

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в источниках информации (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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).
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. **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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» по разделам

Раздел 1. Разговор о правильном питании

Питание - основа жизни

Ожидаемые результаты (ученик сможет).

- Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.
- Уметь пользоваться столовыми приборами.

Гигиена питания

Ожидаемые результаты (ученик приобретёт/научится).

- Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов.
- Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.
- Умение мыть посуду и столовые приборы.

Раздел 2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.
- Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Гигиена труда и отдыха. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.
- Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

Профилактика инфекционных заболеваний

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.

- Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).
- Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу).
- Знать, для чего делаются прививки.

Раздел 3. Физическое и психическое саморазвитие

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях.
- Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.
- Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.
- Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.
- Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.
- Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.
- Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.
- Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

Раздел 4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.
- Иметь навык наблюдения.
- Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу».
- Иметь навык переключения на самоконтроль.

Бытовой и уличный травматизм

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.
- Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.
- Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. Уметь обесточить электроприбор.
- Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.
- Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.
- Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.
- Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.

Вредные привычки

Ожидаемые результаты (ученик может).

- Уметь избегать ситуации пассивного курения.
- Понимать, что алкоголизм и наркомания - трудноизлечимые заболевания.
- Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

- Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.

Поведение в экстремальных ситуациях

Ожидаемые результаты по изучению раздела (ученик может).

- Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению».
- Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.
- Знать способы тушения огня.
- Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.
- Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Будь здоров!» составлена на основе курса «Здоровье» д.м.н. Касаткина В.Н и Программы «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.

Занятия проводятся в начальной школе во внеурочной время, 1 раз в неделю по, всего предполагается: 1 кл. - 33 ч., 2 - 3 кл. -34 ч. в год.

Срок реализации программы 3 года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ курса внеурочной деятельности «Будь здоров!»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		1 класс	2 класс	3 класс
1	Разговор о правильном питании Питание - основа жизни Гигиена питания	6	4	4
2	Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний Гигиена тела Гигиена труда и отдыха Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению. Профилактика инфекционных заболеваний	6	10	5
3	Физическое и психическое саморазвитие Правила межличностного общения Дружба Родственные связи - семья	8	2	5
4	Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасное поведение на дорогах Бытовой и уличный травматизм Вредные привычки Поведение в экстремальных ситуациях	4	9	6
5	Спортивные мероприятия	9	9	10
		33	34	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса внеурочной деятельности «Будь здоров!»

Раздел 1. Разговор о правильном питании

Питание - основа жизни

- Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья; важнейшие пищевые источники.
- Как происходит пищеварение.
- Режим питания.
- Непереносимость отдельных продуктов и блюд.
- Традиции приёма пищи в разных странах.
- Правила поведения за столом.

Гигиена питания

- Обработка пищевых продуктов перед употреблением.
- Хранение пищевых продуктов.
- Правила ухода за посудой.

Раздел 2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

- Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение.
- Уход за кожей, волосами и ногтями.
- Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Гигиена труда и отдыха

- Периоды изменения работоспособности.
- Режим дня.
- Субъективные и объективные признаки утомления.
- Активный и пассивный отдых.
- Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Профилактика инфекционных заболеваний

- Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.
- Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.
- Представление об активной защите - иммунитете.

Раздел 3. Физическое и психическое саморазвитие

Правила межличностного общения

- Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба.

- Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах.
- Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья.

- Правила семейного общения.
- Права ребёнка в семье. – Правила групповой деятельности.

Раздел 4. Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Безопасное поведение на дорогах

- Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми».
- Сигналы регулирования дорожного движения.
- Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Бытовой и уличный травматизм

- Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки.
- Ожоги.
- Опасность при пользовании пиротехническими средствами.
- Электротравма.
- Опасность при игре с острыми предметами.
- Падение с высоты.
- Опасность открытого окна.
- Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде.
- Правила пользования роликами, экипировка.
- Опасность, которая подстерегает роллера на улице.
- Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах).
- Укусы зверей, змей, насекомых.

Поведение в экстремальных ситуациях

- Экстремальная ситуация в городе.
- Экстремальная ситуация в деревне.
- Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.
- Правила поведения при пожаре.
- Вызов экстремальной помощи: 01,02,03,04, службы спасения.
- Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.
- Общее представление о психоактивных веществах.
- Почему люди употребляют психоактивные вещества.
- Вред табачного дыма.
- Что такое алкоголь и чем опасное его употребление.
- Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества.

Раздел 5. Спортивные соревнования

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности "Будь здоров".

1 класс

№	Дата	Название раздела. Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Гигиена (6 ч.)				
1	13.10	Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.	Беседа с просмотром	Смешарики. "Азбука Здоровья" (Все серии) https://www.youtube.com/watch?v=AQ6CmnTkdvA
2	22.12	Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали.	иллюстративного и материала и ЭОР,	Инфоурок. Видеоуроки. Органы чувств Зрение, слух https://www.youtube.com/watch?v=fRtvUh0DVrk
3	12.04	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	ролевые игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Органы пищеварения Гигиена ротовой полости и зубов" https://www.youtube.com/watch?v=5F2huvyL6to
4	22.03	Как сохранить улыбку красивой. «Рабочие инструменты» человека.		
5	29.12	Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена.		Инфоурок. Видеоуроки. "Зачем нужна гигиена. Кожа. Особые образования кожи" https://www.youtube.com/watch?v=e7eOV3IfhKA Российская электронная школа "Кожа – орган осязания. Опорно-двигательная система" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3793/start/224428/
6	20.10	Профилактика инфекционных заболеваний: осторожно грипп!		https://youtu.be/U7CH2Hxclzs?si=4MufuYBpX33EQO36
Разговор о правильном питании (6 ч.)				
7	29.09	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты.	Беседа с просмотром	Инфоурок . Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание" https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0
8	10.11	Как правильно питаться. Каша к завтраку нужна, каша каждому важна.	иллюстративного и материала и ЭОР,	Смешарики. "Правильное питание" https://www.youtube.com/watch?v=5UoYqIyB0jc
9	26.01	Цена ломтика хлеба.	ролевые и	Инфоурок. Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание"
10	15.03	В гостях у Молока. Полдник – время есть булочки. Пора ужинать.	подвижные игры.	https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0
11	2.02	Мы за чаем не скучаем. «Завтрак в моей семье».		Урок памяти "Блокадный хлеб" https://www.youtube.com/watch?v=vpWu-Hp7fY4
12	26.04	Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты.		https://youtu.be/4qWltPOkNmk?si=0ugW0EHNfRWRyKtN

Физическое и психическое саморазвитие (8 ч.)

13	6.10	Что значит режим дня?		https://youtu.be/6MkYXQpkk10?si=wpod0MFw765PoTna
14	15.12	Поговорим о зрении		https://youtu.be/I0jvdWRt8uI?si=cvfzidBKgcCGj3cq
15	5.04	Сон лучшее лекарство. Как сделать сон полезным.	Беседа просмотром	Смешарики. "Для чего нам нужен сон? Бессонница" https://www.youtube.com/watch?v=dFJ8OxioXVk
16	8.09	Я – ученик. Поведение в школе. Настроение в школе и после школы.	иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Библиотека InternetUrok.ru "Правила поведения в школе"- https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/1klass/chelovek-v-okruzhayushchem-mire/pravilapovedeniya-v-shkole
17	9.02	Вредные привычки.		Инфоурок. Видеоуроки. "Правила здорового образа жизни. Вредные привычки" https://www.youtube.com/watch?v=YPgezW-2jOw
18	12.01	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.		Инфоурок. Видеоуроки. "Части скелета. позвоночник". https://www.youtube.com/watch?v=80ueUqxBTA4 Видеосюжет "Красивая осанка" (1-4 классы) https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU
19	3.05	Подвижные игры.	Подвижные игры	Как мы отдыхаем: спорт, искусство, путешествие https://www.youtube.com/watch?v=SzYFzB47tCM
20	24.05	Учусь оценивать себя сам.	мониторинг	

Основы личной безопасности (4 часа)

21	1.12	Опасность в нашем доме.	Беседа просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые игры.	Российская электронная школа "Домашние опасности. Пожар" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3729/start/157229/ Инфоурок . Видеоуроки. "Домашние опасности" https://www.youtube.com/watch?v=-0qIrYOVVqs
22	22.09	Красный, желтый зеленый!		https://youtu.be/D_o3ti89u14?si=DVFXj2LBPnnZS50z
23	27.10	Как вести себя в транспорте и на улице.		Инфоурок. Видеоуроки. "Правила поведения в общественном транспорте" https://www.youtube.com/watch?v=LjJ8fNkNSgc
24	10.05	Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде.		Инфоурок . Видеоуроки. "Правила поведения на водоёме" https://www.youtube.com/watch?v=Y-ffe4UJlGY Библиотека InternetUrok.ru "Как нужно купаться" https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2klass/zdorovie-i-bezopasnost/kak-nuzhno-kupatsya

Спортивные соревнования (9 часов)

25	15.09	День здоровья для начальной школы.	Спортивно-массовые соревнования	
26	17.11	Веселые старты		
27	24.11	«Папа, мама, я — спортивная семья»		
28	8.12	Русский силомер		
29	19.01	Открытие лыжного сезона		
30	16.02	«Ребята настоящие»		
31	1.03	Лыжные эстафеты		
32	19.04	«Старты надежд»		
33	17.05	Легкоатлетическая эстафета, посвященная окончанию учебного года		
		Всего: 33 ч.		

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности "Будь здоров!".

2 класс

№ п/п		Название раздела. Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Разговор о правильном питании (4 часа)				
1	10.11	Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание"
2	6.10	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.		https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0
3	22.09	Каждому овощу свое время. Праздник урожая.		Почему нужно есть много овощей и фруктов? https://www.youtube.com/watch?v=rKPIJ-CdjQ8
4	5.04	Правильное питание – залог здоровья		
Профилактика болезней (10 часов)				
5	29.09	Причина болезни. Признаки болезни. Как здоровье?	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Болезни и их причины. Профилактика гриппа и простуды"
6	15.12	Инфекционные болезни.		https://www.youtube.com/watch?v=U7CH2Hxclzs
7	22.12	Прививки от болезней.		Инфоурок. Видеоуроки. "Эпидемии" https://www.youtube.com/watch?v=lm068QzV4wY
8	29.12	Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.		Инфоурок. Видеоуроки. "Распространение болезней. Пищевые отравления" https://www.youtube.com/watch?v=QSEP4yv29yQ
				Библиотека InternetUrok.ru "Здоровый образ жизни" https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obrazzhizni
9	26.01	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.		Инфоурок. Видеоуроки. "Лекарства и средства бытовой химии" https://www.youtube.com/watch?v=d-C2raxaXps
10	22.02	Отравление лекарствами.		
11	27.10	Пищевые отравления.		Инфоурок. Видеоуроки. "Распространение болезней. Пищевые отравления" https://www.youtube.com/watch?v=QSEP4yv29yQ
12	2.02	Гигиена позвоночника. Что такое сколиоз?		https://youtu.be/ccj22JNqxes?si=kIoFhcMS7Mm1yelp
13	1.12	Умники и умницы. «Как развивать память»		https://youtu.be/3llZ91ZTvSg?si=LpL8Cey47hHTHaEz

14	9.02	«О вредных привычках»	https://youtu.be/fkIrqHvvV3o?si=tVov9hfDnnGcG7yc
----	------	-----------------------	---

Спортивные соревнования (9 часов)

15	15.09	День здоровья для начальной школы.	Спортивно-массовые соревнования	
16	17.11	Веселые старты		
17	24.11	«Папа, мама, я — спортивная семья»		
18	8.12	Русский силомер		
19	19.01	Открытие лыжного сезона.		
20	16.02	«Ребята настоящие»		
21	1.03	Лыжные эстафеты		
22	19.04	«Старты надежд»		
23	17.05	Легкоатлетическая эстафета, посвященная окончанию учебного года		

Основы личной безопасности (9 часов)

24	26.04	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые игры.	Что делать при тепловом и солнечном ударе? https://www.youtube.com/watch?v=Y8TX80oY384
25	15.03	Опасность в нашем доме.		Российская электронная школа "Домашние опасности. Пожар" https://resh.edu.ru/subject/lesson/3729/start/157229/ Инфоурок . Видеоуроки. "Домашние опасности" https://www.youtube.com/watch?v=-0qIrYOVVqs
26	8.09	Как вести себя на улице.	Беседа с просмотром иллюстративного материала и ЭОР, ролевые игры.	https://youtu.be/oic0nrmEOI?si=4wD2kDiiIQ7htCSB
27	10.05	Вода – наш друг.		Российская электронная школа "Правила безопасности на воде и в лесу. Опасные незнакомцы" https://resh.edu.ru/subject/lesson/5534/start/157260/
28	13.10	Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Библиотека InternetUrok.ru "Пожар" https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/2klass/zdorovie-i-bezopasnost/pozhar Инфоурок. Видеоуроки. "Электричество и газ как источники возможной опасности " https://www.youtube.com/watch?v=TUYrsqmSYTc

29	12.04	Травмы. Укусы насекомых.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Укусы насекомых и защита от них" https://www.youtube.com/watch?v=dnTRr8U9Fh4
30	20.10	Что мы знаем про кошек и собак		https://youtu.be/NXVomVxCvH0?si=BHKg23RfabXODlcS
31	12.01	Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.		Инфоурок. Видеоуроки. Лекарства и средства бытовой химии https://www.youtube.com/watch?v=d-C2raxaXps
32	3.05	Укус змеи.		Первая помощь при укусах змей, насекомых и животных https://www.youtube.com/watch?v=BuZL4is-TWM
Физическое и психическое саморазвитие (2ч)				
33	22.03	Расти здоровым. «Я выбираю движение» - спортивный праздник.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, подвижные игры.	Библиотека InternetUrok.ru "Здоровый образ жизни" https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3klass/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyj-obraz-zhizni
34	24.05	Наши успехи и достижения	мониторинг	
		Всего: 34 ч.		

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности "Будь здоров!".

3 класс

№ п/п		Название раздела Тема занятия	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Разговор о правильном питании (5 часов)				
1	6.10	Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Здоровый образ жизни. Правильное питание" https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0
2	15.12	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.		
3	12.01	Где и как готовят пищу		
4	15.03	Молоко и молочные продукты.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые игры.	"Что такое молоко, откуда оно берётся и что из него делают?" https://www.youtube.com/watch?v=8GH6JuPplZY
5	22.03	Кулинарное путешествие по России.		Мультироссия - Национальная еда России https://youtu.be/dofIxyinqwKA?si=MJzZ4-UDT7NBou1r

Физическое и психическое саморазвитие (5 ч.)				
6	29.09	Что делать, если не хочется идти в школу. Чем заняться после школы. Мир моих увлечений	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые игры.	https://youtu.be/CGqXH-FEOI8?si=hX9qqEUoKrmZoy4P
7	5.04	Как выбирать себе друзей. Кто может считаться настоящим другом.		"Правила дружбы" https://www.youtube.com/watch?v=pGqgAkMsWOO Смешарики: "Азбука доброжелательности" https://www.youtube.com/watch?v=4I13Sq_rlk4
8	22.12	Как доставить родителям радость. Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Спешите делать добро" https://www.youtube.com/watch?v=FMhBTXX2Kqg
9	9.02	Как воспитать уверенность и бесстрашие. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.		"Человек рождается для добра" https://videouroki.net/video/19-chelovek-rozhdaetsya-dlya-dobra.html "Спешите делать добро"
10	22.02	Компьютер и Я		https://ok.ru/video/2258313154853
11	24.05	Чему мы научились и чего достигли.	мрниторинг	

Спортивные соревнования (10 ч.)

12	15.09	День здоровья для начальной школы.	Спортивно-массовые соревнования	
13	13.10	Соревнования среди ШСК 3-х классов		
14	17.11	«Веселые старты		
15	24.11	Папа, мама, я — спортивная семья»		
16	8.12	Русский силомер		
17	19.01	Открытие лыжного сезона		
18	16.02	«Ребята настоящие		
19	1.03	« Лыжные эстафеты»		
20	19.04	«Старты надежд»		
21	17.05	Легкоатлетическая эстафета, посвященная окончанию учебного года		

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

22	10.11	Как нужно одеваться в разное время года.	Беседа с просмотром иллюстративного и материала и ЭОР, ролевые и подвижные игры.	https://youtu.be/h9PxxTTEbGI?si=qiXE7N8F_R6dQppq
23	3.05	Лесная аптека на службе человека		https://youtu.be/3G3J4ej3MYQ?si=mXk77nK4YCRYf4o4
24	2.02	«Хорошие» и «плохие» микробы		https://youtu.be/_0WOaENpc60?si=SoEluZnEVn_TEDIB
25	12.04	Культура здорового образа жизни.		Библиотека InternetUrok.ru "Здоровый образ жизни" https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klasse/zdorovie-i-bezopasnost/zdorovyy-obraz-zhizni
26	20.10	«Я сажусь за уроки» Утомление и переутомление		https://youtu.be/Ra-clNEmfak?si=0Ka2CTk-XWNU6VFG
27	1.12	Зависимость. Умей сказать – нет. Как сказать – нет.		Инфоурок. Видеоуроки. "Опасность курения" https://www.youtube.com/watch?v=yhIK4wGe-Zk Профилактика вредных привычек https://www.youtube.com/watch?v=9N8yp_Im91o

Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5 часов)

28	29.12	Пожарная безопасность в школе и дома.	Беседа с просмотром иллюстративного и	https://youtu.be/Qr9srkCusvw?si=0fOuQYJDCOw9o0HB
29	26.01	Как вести себя с незнакомыми людьми		Инфоурок. Видеоуроки." Общение с незнакомыми людьми" https://www.youtube.com/watch?v=hF7OXonrYvY

30	8.09	Как вести себя в транспорте и на улице.	материала и ЭОР, ролевые игры.	Инфоурок. Видеоуроки. "Правила поведения в общественном транспорте" https://www.youtube.com/watch?v=LjJ8fNkNSgc
31	27.10	Шалости и травмы.		https://youtu.be/--6tOQgqIjA?si=yZX28R04Y3xAfeu
32	26.04	Мои друзья: велосипед, ролики. Правила. Экипировка		https://youtu.be/mdBoLgvcuaw?si=9xIfpXPRf6_B8uYe Азбука безопасности https://youtu.be/t38csnDmeR8?si=saihFGW9Fh5xWeIX
33	10.05	Опасность открытого окна.		https://youtu.be/bj1DiZD8au4?si=f4hLTdCgSVnphWyh
34	22.09	Правила безопасного поведения у ж/д путей.		https://youtu.be/f7_uHhGNYsQ?si=Vk4c4Z9-p8OkZ8hl
		Всего: 34 ч.		

Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное