**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Иркутской области‌‌**

**‌****МКУ "Управление образования администрации муниципального образования "город Саянск"‌**​

**МОУ СОШ № 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Князева А.С.  116/5/26-277ах от «30» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

для обучающихся 1-4 классов

**Саянск‌** **2023‌**​

Предлагаемый курс внеурочной деятельности предназначен для учащихся 1-4 классов Количество учебных часов, на которые рассчитана программа – 1 класс -1час в неделю (33 часа в год/33учебных недели); 2-4 классы – 1 час в неделю (34 часа в год/34уч.недели).

Данная программа составлена на основе примерной программы под редакцией Горского В.А.,

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| личностные | метапредметные | предметные |
| развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера; развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека; воспитание чувства справедливости, ответственности; развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления.  Оценивать жизненные ситуации поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: учиться отделять поступки  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. | Сравнивание разных приемов , выбор удобных способов для выполнения конкретного задания. Моделирование в процессе совместного обсуждения алгоритма решения числового кроссворда; использование его в ходе самостоятельной работы. Применение изученных способов. Анализирование правил игры. Действовать в соответствии с заданными правилами. Включаться в групповую работу. Участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывание собственного мнения и аргументирование его. Выполнение пробного задания, фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии. Аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения. Сопоставление полученного (промежуточный, итоговый) результата с заданным условием. Сравнивание разных приемов , выбор удобных способов для выполнения конкретного задания Офиширование.  Моделированиеситуации.  Работая по плану, сверять свои действия с целью ;  необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.  Доносить свою информацию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих речевых ситуаций. - Доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргументы. - Слушать других, пытаться принимать другую точку Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для поставленной задачи | Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.  Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных  заболеваний.  Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.  Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.  Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского  травматизма. |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**1-4 класса**

**Секреты здоровья (68 ч).**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения.  Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

**Подвижные игры (15 ч).**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

**Профилактика детского травматизма (51 ч).**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту.Правила поведения в природе.

**Формы организации деятельности***:*

Спортивные , творческие задания, проекты

**Виды деятельности***:*

Игровая, познавательная, проектная,  проблемно-ценностное общение.

**Тематическое планирование для 1-х классов, 33 часа в год (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
|  | **1 класс** |  |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** | 15 |
| 1 | От улыбки хмурый день светлей… |  |
| 2 | Режим дня. |  |
| 3 | Утренняя зарядка. |  |
| 4 | Учимся правильно дышать. |  |
| 5 | Сон – лучшее лекарство. |  |
| 6 | Наши друзья – вода и мыло. |  |
| 7 | Чтобы зубы не болели. |  |
| 8 | Гимнастика для глаз. |  |
| 9 | Гигиена кожи. |  |
| 10 | Чтобы уши слышали. |  |
| 11 | Осанка – стройная спина. |  |
| 12 | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. |  |
| 13 | Самые полезные продукты. |  |
| 14 | Лекарства в лесу. |  |
| 15 | Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья». |  |
|  | **Раздел «Профилактика детского травматизма»** |  |
| 16 | **1. Правила дорожного движения** | 6 |
| 17 | Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. |  |
| 18 | Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару» |  |
| 19 | Красный, жёлтый, зелёный. |  |
| 20 | Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.  Экскурсия «Дорожные знаки» |  |
| 21 | Участники дорожного движения.  Экскурсия «Мы – пешеходы. Правила перехода улиц» |  |
| 22 | Виды транспортных средств. |  |
|  | **Правила пожарной безопасности** | 3 |
| 23 | Огонь – друг или враг? |  |
| 24 | Где дым, там и огонь. План эвакуации из школы. |  |
| 25 | Спички детям – не игрушка. |  |
|  | **Правила поведения в быту** | 2 |
| 26 | Опасность у нас дома. |  |
| 27 | Безопасность при общении с домашними животными. |  |
|  | **Правила поведения в природе** | 3 |
| 28 | Если солнечно и жарко. |  |
| 29 | Если на улице дождь и гроза. |  |
| 30 | Правила безопасности на воде. |  |
| 31-33 | Защита мини-проектов | 3 |

**Тематическое планирование. 2 класс, 34 часа в год (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | **Количество часов** |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** | 13 |
| 1 | Настроение в школе и дома. | 1 |
| 2 | Поведение в школе. | 1 |
| 3 | Болезни глаз. Как их предупредить. | 1 |
| 4 | Слух - большая ценность для человека. | 1 |
| 5 | Профилактика кариеса. | 1 |
| 6 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | 1 |
| 7 | Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. | 1 |
| 8 | Режим питания. | 1 |
| 9 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1 |
| 10 | Работа над проектом по теме «Основа здорового питания». | 1 |
| 11 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | 1 |
| 12 | Гигиена тела и души. | 1 |
| 13 | Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть». | 1 |
|  | **Раздел «Подвижные игры»** | 2 |
| 14 | Подвижные игры. | 1 |
| 15 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 |
|  | **Раздел «Профилактика детского травматизма»** |  |
| 16 | **Правила дорожного движения** | 1 |
| 17 | Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. | 1 |
| 18 | Светофор и его виды. | 1 |
| 19 | Дорожные знаки:информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. | 1 |
| 20 | Правила поведения на загородной дороге. | 1 |
| 21 | Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. | 1 |
| 22 | Причины ДТП. Тормозной путь транспорта. | 1 |
| 23 | Памятка велосипедиста. | 1 |
| 24 | **Правила пожарной безопасности** | 1 |
| 25 | Чтобы огонь не причинил вреда. | 1 |
| 26 | Правила поведения в случае пожара в квартире. | 1 |
| 27 | Правила поведения в случае пожара в школе. Эвакуация. | 1 |
| 28 | **Правила поведения в быту** | 1 |
| 29 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 |
| 30 | Если ты ушибся или порезался. | 1 |
| 31 | Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело. | 1 |
| 32 | **Правила поведения в природе** | 1 |
| 33 | Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. | 1 |
| 34 | Как уберечься от мороза. | 1 |

**Тематическое планирование. 3 класс, 34 часа в год (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | **Раздел «Секреты здоровья»** | 1 |
| 2 | Вредные привычки. | 1 |
| 3 | Азбука питания. | 1 |
| 4 | Как избежать отравлений. | 1 |
| 5 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1 |
| 6 | Глаза – главные помощники человека. | 1 |
| 7 | Эмоции. | 1 |
| 8 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | 1 |
| 9 | Развитие памяти и внимания | 1 |
| 10 | Тренинг желательного настроения. | 1 |
| 11 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 1 |
| 12 | **Раздел «Подвижные игры»** | 1 |
| 13 | Подвижные игры. | 1 |
| 14 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 |
| 15 | Игры разных народов. | 1 |
| 16 | **Раздел «Профилактика детского травматизма»** | 1 |
| 17 | **Правила дорожного движения** | 1 |
| 18 | Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». | 1 |
| 19 | Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. | 1 |
| 20 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1 |
| 21 | Железнодорожный переезд. | 1 |
| 22 | Детский дорожно-транспортный травматизм. | 1 |
| 23 | Работа над проектом по теме «Безопасный путь». | 1 |
| 24 | **Правила пожарной безопасности** | 1 |
| 25 | Как вести себя во время пожара в школе. Эвакуация. | 1 |
| 26 | Азбука пожарной безопасности. | 1 |
| 27-29 | **Правила поведения в быту** | 2 |
| 30 | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. | 1 |
| 31-32 | **Правила поведения в природе** | 2 |
| 33 | Как уберечься от укусов насекомых. | 1 |
| 34 | Ядовитые растения. Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1 |

**Тематическое планирование 4 класс, 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | **Количество часов** |
| 1 | **Раздел «Секреты здоровья»** | 1 |
| 2 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | 1 |
| 3 | Профилактика инфекционных болезней. | 1 |
| 4 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. | 1 |
| 5 | Основные виды травм у детей школьного возраста. | 1 |
| 6 | Первая медицинская помощь при кровотечении. | 1 |
| 7 | Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 |
| 8 | Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. | 1 |
| 9 | Оказание первой помощи при отравлениях. | 1 |
| 10 | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). | 1 |
| 11 | Работа над проектом по теме «Секреты здоровья». | 1 |
| 12 | Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья». | 1 |
| 13 | **Раздел «Подвижные игры»** | 1 |
| 14 | Подвижные игры. | 1 |
| 15 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 |
| 16 | Игры разных народов. | 1 |
| 17 | **Раздел «Профилактика детского травматизма»** | 1 |
| 18 | **Правила дорожного движения** | 1 |
| 19 | Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Экскурсия «Мы пассажиры» | 1 |
| 20 | Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля. | 1 |
| 21 | Опасная ситуация. | 1 |
| 22 | **Правила пожарной безопасности** | 1 |
| 23 | Что я расскажу младшему брату о пожаре? | 1 |
| 24 | Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой техники и бытовой химии. | 1 |
| 25 | **Правила поведения в быту** | 1 |
| 26 | Безопасное поведение в быту. | 1 |
| 27 | **Правила поведения в природе** | 1 |
| 28-29 | Правила техники безопасности для туриста. Экскурсия на речку. | 2 |
| 30-32 | Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. | 2 |
| 33 | Защита проектов | 1 |
| 34 | Защита проектов | 1 |