

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**МКУ «Управление образования администрации муниципального  
образования «город Саянск»**

**МОУ СОШ № 5**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

---

**А.С. Князева**  
Приказ 116/5-26-251ах от  
«30» 08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**Саянск 2024**

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

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

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

личностные	метапредметные	предметные
<p>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</p> <p>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.</p>	<p>Сравнение 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. Сравнение разных приемов, выбор удобных способов для выполнения конкретного задания. Моделирование ситуации.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью;</p> <p>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</p> <p>Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для поставленной задачи</p>	<p>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 и умственного утомления. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.</p>

## 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
	<b>1 класс</b>	
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	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».	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	

16	<b>1. Правила дорожного движения</b>	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.	
	<b>Правила пожарной безопасности</b>	3
23	Огонь – друг или враг?	
24	Где дым, там и огонь. План эвакуации из школы.	
25	Спички детям – не игрушка.	
	<b>Правила поведения в быту</b>	2
26	Опасность у нас дома.	
27	Безопасность при общении с домашними животными.	
	<b>Правила поведения в природе</b>	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
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	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
	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	2
14	Подвижные игры.	1
15	Спортивные игры и эстафеты.	1
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	
16	<b>Правила дорожного движения</b>	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	<b>Правила пожарной безопасности</b>	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	<b>Правила поведения в быту</b>	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	<b>Правила поведения в природе</b>	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)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	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	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	1

13	Подвижные игры.	1
14	Спортивные игры и эстафеты.	1
15	Игры разных народов.	1
16	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	1
17	<b>Правила дорожного движения</b>	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	<b>Правила пожарной безопасности</b>	1
25	Как вести себя во время пожара в школе. Эвакуация.	1
26	Азбука пожарной безопасности.	1
27- 29	<b>Правила поведения в быту</b>	2

30	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	1
31-32	<b>Правила поведения в природе</b>	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	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	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	<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	1
14	Подвижные игры.	1



15	Спортивные игры и эстафеты.	1
16	Игры разных народов.	1
17	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	1
18	<b>Правила дорожного движения</b>	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	<b>Правила пожарной безопасности</b>	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	<b>Правила поведения в быту</b>	1
26	Безопасное поведение в быту.	1
27	<b>Правила поведения в природе</b>	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