

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
УВИНСКИЙ РАЙОН УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
МОУ «Каркалайская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол №1 от

18 августа 2025 г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_

(Погудина Л.Н.)

УТВЕРЖДЕНО

Директор \_\_\_\_\_

(Подчерзцева Л.Я.)

Приказ №92 от

18 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Растем здоровыми и сильными»

---

(название)

Класс \_\_\_\_ 1-4 \_\_\_\_\_

## **Программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными»**

**Составитель:** Паушев О.А.

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Цель:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

- Формирование здорового жизненного стиля и реализации индивидуальных способностей каждого ученика.
- Профилактика вредных привычек.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического здоровья и формирования здорового образа жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Количество часов:**

1 класс – 33 часа; 2 класс – 34 часа; 3 класс – 34 часа; 4 класс – 34 часа.

**Категория участников:** для обучающихся 1,2,3,4 классов.

### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	Место проведения
1	Советы доктора Воды.	1		кабинет
2	Друзья Вода и Мыло.	1		кабинет
3	Глаза – главные помощники человека.	1		кабинет
4	Подвижные игры.	1		Спортивная площадка
5	Чтобы уши слышали.	1		кабинет
6	Почему болят зубы.	1		кабинет
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1		кабинет
8	Как сохранить улыбку красивой.	1		кабинет
9	Подвижные игры.	1		Спортивная площадка
10	«Рабочие инструменты» человека.	1		кабинет
11	Для чего человеку кожа	1		кабинет
12	Надёжная защита организма.	1		кабинет
13	Если кожа повреждена	1		кабинет
14	Подвижные игры.	1		Спортивная площадка
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1		кабинет
16	Здоровая пища для всей семьи	1		кабинет
17	Сон – лучшее лекарство	1		кабинет
18	Какое настроение?	1		кабинет
19	Я пришёл из школы	1		кабинет
20	Подвижные игры	1		Спортивная площадка
21	Я – ученик	1		кабинет
22	Я – ученик	1		кабинет

23	Вредные привычки	1		кабинет
24	Вредные привычки	1		кабинет
25	Подвижные игры.	1		Спортивная площадка
26	Скелет – наша опора	1		кабинет
27	Осанка – стройная спина	1		Спортивная площадка
28	Если хочешь быть здоров.	1		кабинет
29	Правила безопасности на воде	1		кабинет
30	Подвижные игры	1		Спортивная площадка
31	Подвижные игры	1		Спортивная площадка
32	Обобщающие уроки «Доктора природы».	1		кабинет
33	Обобщающие уроки «Доктора природы».	1		кабинет

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	Место проведения
1	Введение. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа по стихотворению «Мойдодыр»	1		кабинет
2	Вода и мыло. Правила Гигиены. Сказка о микробах. Игра «Наоборот».	1		кабинет
3	Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».	1		кабинет
4	Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.	1		кабинет
5	Подвижные игры. Игры на свежем воздухе «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	1		Спортивная площадка
6	Чтобы уши слышали. Правил сохранения слуха	1		кабинет
7	Почему болят зубы. Гигиена полости рта.	1		кабинет
8	Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой? Упражнение «Спрятанный сахар».	1		кабинет
9	«Рабочие инструменты» человека. Предметы гигиены.	1		кабинет
10	Подвижные игры. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	1		Спортивная площадка
11	Зачем человеку кожа. Правила ухода за кожей. Игра «Солнышко». Правила ухода за кожей.	1		кабинет
12	Надёжная защита организма. Беседа об органах чувств.	1		кабинет
13	Если кожа повреждена. Беседа «Как оказать первую помощь?»	1		кабинет
14	Подвижные игры. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками.	1		Спортивная площадка
15	Питание – необходимое условие для жизни человека. Органы пищеварения.	1		кабинет
16	Здоровая пища для всей семьи. Игра «Что разрушает здоровье, что	1		кабинет

	укрепляет?»).			
17	Сон – лучшее лекарство. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья.	1		кабинет
18	Подвижные игры. Разучивание игры «Не зевай!». Эстафеты с мячом.	1		Спортивная площадка
19	Как настроение? Упражнение «Азбука волшебных слов.	1		кабинет
20	Подвижные игры по выбору детей. Я пришёл из школы. Домашние обязанности.	1		Спортивная площадка
21	Я – ученик. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	1		кабинет
22	Вредные привычки. Викторина «Это красивый человек».	1		кабинет
23	Подвижные игры. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Западня».	1		Спортивная площадка
24	Скелет – наша опора. Правила первой помощи.	1		кабинет
25	Осанка – стройная спина! Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	1		Спортивная площадка
26	Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания	1		кабинет
27	Правила т.б. на воде. Знакомство с правилами поведения на воде. Имитация движений пловца.	1		кабинет
28	Подвижные игры. Весёлые старты.	1		Спорт.плещ.
29	Урок–игра «Здоровый человек-это...» Повторение правил здоровья.	1		кабинет
30	Памятка Здоровячков. Подвижные игры на воздухе.	1		кабинет
31	Если хочешь быть здоров - закаляйся! Правила закаливания.	1		кабинет
32	Если хочешь быть здоров - закаляйся! Правила закаливания.	1		кабинет
33	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1		кабинет
34	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1		кабинет

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	Место проведения
1	Природа, как твоё здоровье? Беседа «Что такое экология», викторина Смирнова Т.В. Живые картинки (гл. 1); детские энциклопедии; использование детских журналов экологической тематики	1		кабинет
2	Мой любимый школьный двор Экскурсия, «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами» Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики	1		территория вокруг школы
3	Мой любимый школьный двор Экскурсия, «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами» Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики	1		территория вокруг школы
4	Мой любимый школьный двор Экскурсия, «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами» Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики	1		территория вокруг школы
5	Наша среда обитания Обсуждение темы «Город, село как среда обитания»	1		кабинет
6	В городских джунглях Экскурсия, обсуждение, нанесение собственного маршрута на карту местности	1		кабинет
7	Школа светофорных наук Беседа, викторина «Правила движения достойны уважения». Урок-конференция	1		кабинет
8	Школа светофорных наук Беседа, викторина «Правила движения достойны уважения». Урок-конференция	1		кабинет
9	Я пешеход и пассажир Экскурсия, обсуждение, конкурс рисунков	1		кабинет
10	Если стихия разбушевалась Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихия разбушевалась»	1		кабинет
11	Если стихия разбушевалась Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихия разбушевалась»	1		кабинет
12	Если стихия разбушевалась Беседа, доклады детей, игра-	1		кабинет

	моделирование «Если стихия разбушевалась»			
13	Мой дом – моя крепость Интервью у родителей; игры во дворе («Любимый мой дворик»)	1		кабинет
14	Перед экраном телевизора Беседа; презентация любимой передачи	1		кабинет
15	Компьютер - не игрушка Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером	1		кабинет
16	Компьютер - не игрушка Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером	1		кабинет
17	Наши домашние любимцы Обсуждение, урок-конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы»	1		кабинет
18	Наши домашние любимцы Обсуждение, урок-конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы»	1		кабинет
19	Наши домашние любимцы Обсуждение, урок-конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы»	1		кабинет
20	Растения и человек Беседа, работа в группах: сбор сведений о лекарственных, комнатных, съедобных растениях «О лекарствах в твоей тарелке» (с. 169-171); желательно использовать гербарии и прочие наглядные материалы	1		кабинет
21	Растения и человек Беседа, работа в группах: сбор сведений о лекарственных, комнатных, съедобных растениях «О лекарствах в твоей тарелке» (с. 169-171); желательно использовать гербарии и прочие наглядные материалы	1		кабинет
22	Растения и человек Беседа, работа в группах: сбор сведений о лекарственных, комнатных, съедобных растениях «О лекарствах в твоей тарелке» (с. 169-171); желательно использовать гербарии и прочие наглядные материалы	1		кабинет
23	Осторожно: ядовитые растения Беседа, работа в паре с гербарным материалом, зарисовка ядовитых растений с выделением характерных признаков Использование гербария, материалов журналов на данную тему	1		кабинет
24	Каким воздухом мы дышим Командная игра «Вопросы Морекузыча»	1		кабинет
25	Погода, климат и здоровье человека Лабораторная работа, обсуждение	1		кабинет

	результатов наблюдений, исследовательская деятельность по плану педагога Использование детских журналов экологической тематики			
26	Погода, климат и здоровье человека Лабораторная работа, обсуждение результатов наблюдений, исследовательская деятельность по плану педагога Использование детских журналов экологической тематики	1		кабинет
27	Что будет, если мы не будем беречь природу? Круглый стол «SOS» Смирнова Т.В. Живые картинки (глава 8)	1		кабинет
28	Подготовка к походу. Поход Занятие – игра «Собираемся в поход»; групповой выезд на природу (цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы); оформление стенгазеты «путевой журнал» Фишман И.С., Перельгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь	1		кабинет
29	Подготовка к походу. Поход Занятие – игра «Собираемся в поход»; групповой выезд на природу (цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы); оформление стенгазеты «путевой журнал» Фишман И.С., Перельгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь	1		кабинет
30	Подготовка к походу. Поход Занятие – игра «Собираемся в поход»; групповой выезд на природу (цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы); оформление стенгазеты «путевой журнал» Фишман И.С., Перельгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь	1		кабинет
31	Подготовка к походу. Поход Занятие – игра «Собираемся в поход»; групповой выезд на природу (цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы); оформление стенгазеты «путевой журнал» Фишман И.С., Перельгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь	1		кабинет
32	Спортивная эстафета Спортивные игры на свежем воздухе.	1		спортивная площадка

33	Спортивная эстафета Спортивные игры на свежем воздухе.	1		спортивная площадка
34	Спортивная эстафета Спортивные игры на свежем воздухе.	1		спортивная площадка

### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	Место проведения
1	<b>Бесценный дар природы. Что такое здоровье?</b> Пропедевтическая беседа по материалам курса. Коллективное творческое дело (создание словаря пословиц, поговорок, изречений о здоровье и возможностях человека) Введение	1		кабинет
2	<b>Знаешь ли ты себя?</b> Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления; задания на определение типа темперамента и т.д.	1		кабинет
3	<b>Знаешь ли ты себя?</b> Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления; задания на определение типа темперамента и т.д.	1		кабинет
4	<b>Красивое сильное тело</b> Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	1		кабинет
5	<b>Красивое сильное тело</b> Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	1		кабинет
6	<b>Красивое сильное тело</b> Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	1		кабинет
7	<b>Красивое сильное тело</b> Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и	1		кабинет

	тренировка мышц; подвижные игры			
8	<b>Режим дня. Зачем школьникам режим?</b> Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого)	1		кабинет
9	<b>Режим дня. Зачем школьникам режим?</b> Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого)	1		кабинет
10	<b>Доброе утро! Спокойной ночи!</b> Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе	1		кабинет
11	<b>Доброе утро! Спокойной ночи!</b> Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе	1		кабинет
12	<b>Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!</b> Возможные виды деятельности Разделы пособия «Уроки здоровья»/ дополнительная литература (курсив)	1		кабинет
13	<b>...и зубной порошок!</b> Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия	1		кабинет
14	<b>Кожа- зеркало здоровья</b> По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены	1		кабинет
15	<b>Кожа- зеркало здоровья</b> По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены	1		кабинет
16	<b>Кожа- зеркало здоровья</b> По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены	1		кабинет
17	<b>Дышим полной грудью</b> Исследование своего организма, подвижные игры; лабораторная работа. Игры по выбору	1		кабинет
18	<b>Какой должна быть наша пища</b> Беседа, подвижные игры, дыхательные	1		кабинет

	упражнения; измерение объема легки			
19	<b>Какой должна быть наша пища</b> Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легки	1		кабинет
20	<b>Какой должна быть наша пища</b> Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легки	1		кабинет
21	<b>По ту сторону микроскопа</b> Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую	1		кабинет
22	<b>Берегите сердце</b> Беседа, лабораторная работа	1		кабинет
23	<b>Берегите сердце</b> Беседа, лабораторная работа	1		кабинет
24	<b>Наши незаменимые помощники</b> Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры	1		кабинет
25	<b>Наши незаменимые помощники</b> Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры	1		кабинет
26	<b>Чище, краше, лучше!</b> Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц	1		кабинет
27	<b>Чище, краше, лучше!</b> Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц	1		кабинет
28	<b>Чище, краше, лучше!</b> Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц	1		кабинет
29	<b>Держи голову в холоде.. а ноги в тепле</b> Спартакиада. Викторина (история открытий в медицине). Юморина	1		кабинет
30	<b>Наш защитник иммунитет</b> Возможные виды деятельности Разделы пособия «Уроки здоровья»/ дополнительная литература (курсив)	1		кабинет
31	<b>Айболит спешит на помощь</b> Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т.д.	1		кабинет
32	<b>Вот, ребята, йод и вата</b> Беседа, экскурсия в медицинский кабинет	1		кабинет
33	<b>Силачи и геркулесы. Занятие-обобщение</b> Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации. Измерение давления	1		кабинет
34	<b>Силачи и геркулесы. Занятие-обобщение</b> Беседа, работа в группе: имитационно-	1		кабинет

игровые ситуации. Измерение давления			
--------------------------------------	--	--	--