

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

23 августа 2024 г.

Руководитель ШМО _____

(Погудина Л.Н.)

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____

(Подчезерцева Л.Я.)

Приказ №83 от

26 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Растем здоровыми и сильными»

Класс _____ 1-4 _____

с.Каркалай, 2024 год

**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	05.09	кабинет
2	Друзья Вода и Мыло.	1	12.09	кабинет
3	Глаза – главные помощники человека.	1	19.09	кабинет
4	Подвижные игры.	1	26.09	Спортивная площадка
5	Чтобы уши слышали.	1	03.10	кабинет
6	Почему болят зубы.	1	10.10	кабинет
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	17.10	кабинет
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	24.10	кабинет
9	Подвижные игры.	1	07.11	Спортивная площадка
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	14.11	кабинет
11	Для чего человеку кожа	1	21.11	кабинет
12	Надёжная защита организма.	1	28.11	кабинет
13	Если кожа повреждена	1	05.12	кабинет
14	Подвижные игры.	1	12.12	Спортивная площадка
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	19.12	кабинет
16	Здоровая пища для всей семьи	1	26.12	кабинет
17	Сон – лучшее лекарство	1	09.01	кабинет
18	Какое настроение?	1	16.01	кабинет
19	Я пришёл из школы	1	23.01	кабинет
20	Подвижные игры	1	30.01	Спортивная площадка
21	Я – ученик	1	06.02	кабинет
22	Я – ученик	1	13.02	кабинет
23	Вредные привычки	1	20.02	кабинет
24	Вредные привычки	1	27.02	кабинет

25	Подвижные игры.	1	06.03	Спортивная площадка
26	Скелет – наша опора	1	13.03	кабинет
27	Осанка – стройная спина	1	20.03	Спортивная площадка
28	Если хочешь быть здоров.	1	03.04	кабинет
29	Правила безопасности на воде	1	10.04	кабинет
30	Подвижные игры	1	17.04	Спортивная площадка
31	Подвижные игры	1	24.04	Спортивная площадка
32	Обобщающие уроки «Доктора природы».	1	15.05	кабинет
33	Обобщающие уроки «Доктора природы».	1	22.05	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	03.09	кабинет
2	Вода и мыло. Правила Гигиены. Сказка о микробах. Игра «Наоборот».	1	10.09	кабинет
3	Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».	1	17.09	кабинет
4	Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению.	1	24.09	кабинет
5	Подвижные игры. Игры на свежем воздухе «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	1	01.10	Спортивная площадка
6	Чтобы уши слышали. Правил сохранения слуха	1	08.10	кабинет
7	Почему болят зубы. Гигиена полости рта.	1	15.10	кабинет
8	Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой? Упражнение «Спрятанный сахар».	1	22.10	кабинет
9	«Рабочие инструменты» человека. Предметы гигиены.	1	05.11	кабинет
10	Подвижные игры. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	1	12.11	Спортивная площадка
11	Зачем человеку кожа. Правила ухода за кожей. Игра «Солнышко». Правила ухода за кожей.	1	19.11	кабинет
12	Надёжная защита организма. Беседа об органах чувств.	1	26.11	кабинет
13	Если кожа повреждена. Беседа «Как оказать первую помощь?»	1	03.12	кабинет
14	Подвижные игры. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками.	1	10.12	Спортивная площадка
15	Питание – необходимое условие для жизни человека. Органы пищеварения.	1	17.12	кабинет
16	Здоровая пища для всей семьи. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».	1	24.12	кабинет
17	Сон – лучшее лекарство.	1	14.01	кабинет

	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья.			
18	Подвижные игры. Разучивание игры «Не зевай!». Эстафеты с мячом.	1	21.01	Спортивная площадка
19	Как настроение? Упражнение «Азбука волшебных слов.	1	28.01	кабинет
20	Подвижные игры по выбору детей. Я пришёл из школы. Домашние обязанности.	1	04.02	Спортивная площадка
21	Я – ученик. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	1	11.02	кабинет
22	Вредные привычки. Викторина «Это красивый человек».	1	18.02	кабинет
23	Подвижные игры. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Западня».	1	25.02	Спортивная площадка
24	Скелет – наша опора. Правила первой помощи.	1	04.03	кабинет
25	Осанка – стройная спина! Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	1	11.03	Спортивная площадка
26	Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания	1	18.03	кабинет
27	Правила т.б. на воде. Знакомство с правилами поведения на воде. Имитация движений пловца.	1	01.04	кабинет
28	Подвижные игры. Весёлые старты.	1	08.04	Спорт.плещ.
29	Урок–игра «Здоровый человек-это...» Повторение правил здоровья.	1	15.04	кабинет
30	Памятка Здоровячков. Подвижные игры на воздухе.	1	22.04	кабинет
31	Если хочешь быть здоров - закаляйся! Правила закаливания.	1	29.04	кабинет
32	Если хочешь быть здоров - закаляйся! Правила закаливания.	1	06.05	кабинет
33	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	13.05	кабинет
34	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	1	20.05	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	05.09	кабинет
2	Мой любимый школьный двор Экскурсия, «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами» Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики	1	12.09	территория школы вокруг
3	Мой любимый школьный двор Экскурсия, «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами» Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики	1	19.09	территория школы вокруг
4	Мой любимый школьный двор Экскурсия, «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами» Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики	1	26.09	территория школы вокруг
5	Наша среда обитания Обсуждение темы «Город, село как среда обитания»	1	03.10	кабинет
6	В городских джунглях Экскурсия, обсуждение, нанесение собственного маршрута на карту местности	1	10.10	кабинет
7	Школа светофорных наук Беседа, викторина «Правила движения достойны уважения». Урок-конференция	1	17.10	кабинет
8	Школа светофорных наук Беседа, викторина «Правила движения достойны уважения». Урок-конференция	1	24.10	кабинет
9	Я пешеход и пассажир Экскурсия, обсуждение, конкурс рисунков	1	07.11	кабинет
10	Если стихия разбушевалась Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихия разбушевалась»	1	14.11	кабинет
11	Если стихия разбушевалась Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихия разбушевалась»	1	21.11	кабинет
12	Если стихия разбушевалась Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихия разбушевалась»	1	29.11	кабинет

13	Мой дом – моя крепость Интервью у родителей; игры во дворе («Любимый мой дворик»)	1	05.12	кабинет
14	Перед экраном телевизора Беседа; презентация любимой передачи	1	12.12	кабинет
15	Компьютер - не игрушка Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером	1	19.12	кабинет
16	Компьютер - не игрушка Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером	1	26.12	кабинет
17	Наши домашние любимцы Обсуждение, урок-конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы»	1	09.01	кабинет
18	Наши домашние любимцы Обсуждение, урок-конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы»	1	16.01	кабинет
19	Наши домашние любимцы Обсуждение, урок-конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы»	1	23.01	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	30.01	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	06.02	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	13.02	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	20.02	кабинет
24	Каким воздухом мы дышим Командная игра «Вопросы Морекузыча»	1	27.02	кабинет
25	Погода, климат и здоровье человека Лабораторная работа, обсуждение результатов наблюдений, исследовательская деятельность по плану	1	06.03	кабинет

	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	13.03	кабинет
27	Что будет, если мы не будем беречь природу? Круглый стол «SOS» Смирнова Т.В. Живые картинки (глава 8)	1	20.03	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	03.04	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	10.04	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	17.04	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	24.04	кабинет
32	Спортивная эстафета Спортивные игры на свежем воздухе.	1	15.05	спортивная площадка
33	Спортивная эстафета	1	22.05	спортивная площадка

	Спортивные игры на свежем воздухе.			
34	Спортивная эстафета Спортивные игры на свежем воздухе.	1	23.05	спортивная площадка

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	Место проведения
1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье? Пропедевтическая беседа по материалам курса. Коллективное творческое дело (создание словаря пословиц, поговорок, изречений о здоровье и возможностях человека) Введение	1	05.09	кабинет
2	Знаешь ли ты себя? Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления; задания на определение типа темперамента и т.д.	1	12.09	кабинет
3	Знаешь ли ты себя? Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления; задания на определение типа темперамента и т.д.	1	19.09	кабинет
4	Красивое сильное тело Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	1	26.09	кабинет
5	Красивое сильное тело Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	1	03.10	кабинет
6	Красивое сильное тело Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	1	10.10	кабинет
7	Красивое сильное тело Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	1	17.10	кабинет

8	Режим дня. Зачем школьникам режим? Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого)	1	24.10	кабинет
9	Режим дня. Зачем школьникам режим? Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого)	1	07.11	кабинет
10	Доброе утро! Спокойной ночи! 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	14.11	кабинет
11	Доброе утро! Спокойной ночи! 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	21.11	кабинет
12	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! Возможные виды деятельности Разделы пособия «Уроки здоровья»/ дополнительная литература (курсив)	1	29.11	кабинет
13	... и зубной порошок! Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия	1	05.12	кабинет
14	Кожа- зеркало здоровья По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены	1	12.12	кабинет
15	Кожа- зеркало здоровья По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены	1	19.12	кабинет
16	Кожа- зеркало здоровья По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены	1	26.12	кабинет
17	Дышим полной грудью Исследование своего организма, подвижные игры; лабораторная работа. Игры по выбору	1	09.01	кабинет
18	Какой должна быть наша пища Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легки	1	16.01	кабинет

19	Какой должна быть наша пища Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легки	1	23.01	кабинет
20	Какой должна быть наша пища Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легки	1	30.01	кабинет
21	По ту сторону микроскопа Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую	1	06.02	кабинет
22	Берегите сердце Беседа, лабораторная работа	1	13.02	кабинет
23	Берегите сердце Беседа, лабораторная работа	1	20.02	кабинет
24	Наши незаменимые помощники Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры	1	27.02	кабинет
25	Наши незаменимые помощники Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры	1	06.03	кабинет
26	Чище, краше, лучше! Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц	1	13.03	кабинет
27	Чище, краше, лучше! Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц	1	20.03	кабинет
28	Чище, краше, лучше! Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц	1	03.04	кабинет
29	Держи голову в холоде.. а ноги в тепле Спартакиада. Викторина (история открытий в медицине). Юморина	1	10.04	кабинет
30	Наш защитник иммунитет Возможные виды деятельности Разделы пособия «Уроки здоровья»/ дополнительная литература (курсив)	1	17.04	кабинет
31	Айболит спешит на помощь Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т.д.	1	24.04	кабинет
32	Вот, ребята, йод и вата Беседа, экскурсия в медицинский кабинет	1	15.05	кабинет
33	Силачи и геркулесы. Занятие-обобщение Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации. Измерение давления	1	22.05	кабинет
34	Силачи и геркулесы. Занятие-обобщение Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации. Измерение давления	1	23.05	кабинет

