

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов №45»**

Утверждено

Директор МБУ «Школа № 45» Е.Н.Ошкина

(Приказ от 01.09. 2022 г. №151/10-ОД)

Принято

Протокол педагогического совета

№ 12 от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«В здоровом теле — здоровый дух»  
2-4 класс**

Составитель:

учитель начальных классов

Калашина Алла Александровна

Рабочая программа по курсу спортивно-оздоровительного направления «В здоровом теле – здоровый дух» разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 г. № 85; Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 г. № 72; утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81);
4. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
5. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности»
6. Основная образовательная программа основного общего образования МБУ «Школа № 45»

### **Планируемые результаты курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух» ориентирована на достижение выпускниками начальной школы комплекса следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### **Личностные (оздоровительные):**

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни, произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация ребёнка, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

- сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях

- развитие патриотизма; уважения к истории, языку, культурным и религиозным традициям своего народа и других народов России

#### **Метапредметные:**

##### *Регулятивные*

- умение определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

- умение проговаривать последовательность действий на уроке;

- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией;

- умение работать по предложенному учителем плану;

(средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала)

- умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;  
(средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)).

#### *Познавательные*

- умение делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);  
- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;  
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;  
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);  
- умение находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).  
(средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета).

#### *Коммуникативные*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);  
- умение слушать и понимать речь других;  
(средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог))  
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;  
- умение учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);  
(средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах).

#### **Предметные:**

*социальные знания (ребёнок должен знать):*

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;  
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;  
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  
- основы рационального питания;  
- правила оказания первой помощи;  
- способы сохранения и укрепление здоровья;  
- основы развития познавательной сферы;  
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;  
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;  
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

*социальные отношения(ребёнок должен соблюдать):*

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

*самостоятельного социального действия(ребёнок должен уметь):*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;  
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;  
- различать “полезные” и “вредные” продукты;  
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;  
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## Тематическое планирование

### 2 класс

#### **Почему мы боеем? - 3 часа**

В чём причина болезни? Каковы признаки болезни? Как здоровье?

Знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности; презентация «Техника безопасности на занятиях спортом».

#### **Кто и как предохраняет нас от болезней? - 2 час**

Как организм помогает себе? Здоровый образ жизни. Русская народная игра-разминка «Пол, нос, потолок» Научить ребенка принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

#### **Кто нас лечит? - 1 час**

Какие врачи нас лечат?

#### **Прививки от болезней - 2 час**

Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Знакомство со средствами профилактики ОРЗ, ОРВИ.

#### **Что нужно знать о лекарствах? - 2 час**

Какие лекарства мы выбираем? Домашняя аптечка

#### **Как избежать отравлений?- 2 час**

Как различать “полезные” и “вредные” продукты. Отравление лекарствами. Пищевые отравления

#### **Безопасность при любой погоде - 2 час**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза

#### **Правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте - 2 час**

Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице? Русская народная игра «Делай как я».

#### **Правила безопасного поведения на воде - 1 час**

Вода- наш друг.

#### **Правила обращения с огнём - 1 час**

Чтобы огонь не причинил вреда

#### **Как уберечься от поражения электрическим током? - 1 час**

Чем опасен электрический ток?

#### **Как уберечься от порезов, ушибов, переломов?- 1 час**

Травмы

#### **Как защититься от насекомых?- 1 час**

Укусы насекомых

#### **Предосторожности при обращении с животными - 1 час**

Что мы знаем про кошек и собак? Русская народная игра «Секретное задание»

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом - 2 час**

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом

**Первая помощь - 7 час**

Как помочь себе при тепловом ударе? Как уберечься от мороза? Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Укус змеи

**Сегодняшние заботы медицины - 2 час**

Расти здоровым. Воспитавай себя. Я выбираю движение

**Резервный урок- 1 час**

### *3 класс*

**Что такое режим дня? – 4 час**

Что такое режим дня? Подвижные игры « Охотники и утки», «Третий лишний». Планирование режима дня. Русские народные подвижные игры «Ведьмина метелка», «Горелки»

**Что такое утренняя зарядка? – 4 час**

Что такое утренняя зарядка? Подвижные игры «Волк во рву», «Лягушата и цапля». Правила составления и выполнения утренней зарядки. Подвижные игры «Через обруч», «Охотники за обезьянами».

**Что такое физкультминутка? – 4 час**

Что такое физкультминутка? Подвижные игры «Мяч водящему», «Гонка мячей». Правила составления и выполнения физкультминутки. Подвижные игры «Правильно-неправильно», «Быстро шагай».

**Что такое закаливание?– 4 час**

Что такое закаливание? Подвижные игры «Колдунчик», «Зайцы в огороде». Правила составления и выполнения закаливающих процедур. Подвижные игры «Удочка», «Зеркало».

**Что такое осанка?– 4 час**

Что такое осанка? Подвижные игры «Параюттисты», «Прыжки по полоскам». Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Русские народные подвижные игры «Звонарь», «Утка-Гусь»

**Правила поведения на воде – 1 час**

Правила поведения на воде. Подвижные игры «Кто дальше бросит?», «Мяч водящему».

**Правила обращения с огнём – 1 час**

Подвижные игры «Пятнашки», «Попробуй, догони!».

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов? – 1 час**

Подвижные игры «Белые медведи», «Рыбак и рыбки».

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей – 1 час**

Подвижные игры «Караси и щука», «Тише едешь, дальше будешь».

**Первая помощь – 5 час**

Первая помощь при перегревании и тепловых ударах. Подвижные игры «Совушка», «Слушай сигнал». Первая помощь при ожогах и обморожениях. Русские народные подвижные игры «Лапта», «Мы веселые ребята» . Первая помощь при травмах. Подвижные игры «Второй лишний», «Запомни номер»

**Резервный урок- 1 час**

### *4 класс*

**Введение в программу- 1 час**

Правила безопасного поведения на занятиях. Личная гигиена

**Подвижные, спортивные и народные игры, эстафеты - 19 час**

Эстафеты. Подвижные и народные игры. "К своим флажкам", "Два мороза", "Построение в шеренгу", "Кошки-мышки", "У ребят порядок строгий", русская народная игра «Снежная баба», "Хитрая лиса", "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лиса и куры", "Точный расчёт", "Энергия на весь день", "Точно в цель", "Кто выше бросит?", "Земля, вода, воздух", "Быстро встань в колонну", "Мяч соседу", "К своим флажкам", "Зайцы, сторож, Жучка". "Поиграем-отдохнём!", «Зимующие и перелетные птицы», «Картошка» "Перестрелка", "Вышибалы", "Лисы и куры", "Быстро встань в колонну", "Мяч соседу", "Класс, смирно", "Мяч сбоку", "Самолёт".

#### **Беседы о здоровом образе жизни - 9 час**

"Что зависит от моего решения?","Почему некоторые привычки называют вредными?",о культуре поведения, "Злой волшебник табак. Что мы знаем о курении", "Окружающая среда. Оглянись вокруг. Как защитить себя?","Режим дня","Злой волшебник алкоголь. Сделай выбор". Формирование навыка правильной осанки. "Моё здоровье - в моих руках!". "Злой волшебник наркотик. Что мы знаем о наркотиках","Солнце - источник жизни на Земле".

#### **Упражнения для закрепления здоровья - 4 час**

На зарядку становись! Упражнения для закрепления здоровья. Звуки природы (дыхательная гимнастика). Акробатические упражнения

#### **Резервный урок – 1 час**

### **Календарно-тематическое планирование курса «В здоровом теле – здоровый дух»**

#### **2 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол/ч</b>
<b>I</b>	<b>Почему мы боеем?</b>	<b>3</b>
1	В чём причина болезни?	1
2	Каковы признаки болезни?	1
3	Как здоровье?	1
<b>II</b>	<b>Кто и как предохраняет нас от болезней?</b>	<b>2</b>
4	Как организм помогает себе?	1
5	Здоровый образ жизни. Русская народная игра-разминка «Пол, нос, потолок»	1
<b>III</b>	<b>Кто нас лечит?</b>	<b>1</b>
6	Какие врачи нас лечат?	1
<b>IV</b>	<b>Прививки от болезней</b>	<b>2</b>
7	Инфекционные болезни	1
8	Прививки от болезней	1
<b>V</b>	<b>Что нужно знать о лекарствах?</b>	<b>2</b>
9	Какие лекарства мы выбираем?	1
10	Домашняя аптечка	1
<b>VI</b>	<b>Как избежать отравлений?</b>	<b>2</b>
11	Отравление лекарствами	1
12	Пищевые отравления	1
<b>VII</b>	<b>Безопасность при любой погоде</b>	<b>2</b>
13	Если солнечно и жарко	1
14	Если на улице дождь и гроза	1
<b>VIII</b>	<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте</b>	<b>2</b>
15	Опасность в нашем доме	1
16	Как вести себя на улице? Русская народная игра «Делай как я»	1
<b>IX</b>	<b>Правила безопасного поведения на воде</b>	<b>1</b>

17	Вода – наш друг	1
<b>X</b>	<b>Правила обращения с огнём</b>	<b>1</b>
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1
<b>XI</b>	<b>Как уберечься от поражения электрическим током?</b>	<b>1</b>
19	Чем опасен электрический ток?	1
<b>XII</b>	<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов?</b>	<b>1</b>
20	Травмы	1
<b>XIII</b>	<b>Как защититься от насекомых</b>	<b>1</b>
<b>21</b>	Укусы насекомых	1
<b>XIV</b>	<b>Предосторожности при обращении с животными</b>	<b>1</b>
<b>22</b>	Что мы знаем про кошек и собак? Русская народная игра «Секретное задание»	1
<b>XV</b>	<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом</b>	<b>2</b>
<b>23</b>	Отравление ядовитыми веществами	1
<b>24</b>	Отравление угарным газом	1
<b>XVI</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>7</b>
<b>25</b>	Как помочь себе при тепловом ударе?	1
<b>26</b>	Как уберечься от мороза?	1
<b>27</b>	Растяжение связок и вывих костей	1
<b>28</b>	Переломы	1
<b>29</b>	Если ты ушибся или порезался	1
<b>30</b>	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
<b>31</b>	Укус змеи	1
<b>XVII</b>	<b>Сегодняшние заботы медицины</b>	<b>3</b>
<b>32</b>	Расти здоровым	1
<b>33</b>	Воспитавай себя. Я выбираю движение	1
<b>34</b>	Резерв	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№	Тема	Кол/ч
<b>I</b>	<b>Что такое режим дня?</b>	<b>4</b>
1	Что такое режим дня?	1
2	Подвижные игры « Охотники и утки», «Третий лишний».	1
3	Планирование режима дня.	1
4	Русские народные подвижные игры «Ведьмина метелка», «Горелки»	1
<b>II</b>	<b>Что такое утренняя зарядка?</b>	<b>4</b>
5	Что такое утренняя зарядка?	1
6	Подвижные игры «Волк во рву», «Лягушата и цапля».	1
7	Правила составления и выполнения утренней зарядки.	1
8	Подвижные игры «Через обруч», «Охотники за обезьянами».	1
<b>III</b>	<b>Что такое физкультминутка?</b>	<b>4</b>
9	Что такое физкультминутка?	1
10	Подвижные игры «Мяч водящему», «Гонка мячей».	1
11	Правила составления и выполнения физкультминутки.	1
12	Подвижные игры «Правильно-неправильно», «Быстро шагай».	1
<b>IV</b>	<b>Что такое закаливание?</b>	<b>4</b>
13	Что такое закаливание?	1

14	Подвижные игры «Колдунчик», «Зайцы в огороде».	1
15	Правила составления и выполнения закаливающих процедур.	1
16	Подвижные игры «Удочка», «Зеркало».	1
<b>V</b>	<b>Что такое осанка?</b>	<b>4</b>
17	Что такое осанка?	1
18	Подвижные игры «Парашютисты», «Прыжки по полоскам».	1
19	Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	1
20	Русские народные подвижные игры «Звонарь», «Утка-Гусь»	1
<b>VI</b>	<b>Правила поведения на воде</b>	<b>2</b>
21	Правила поведения на воде.	1
22	Подвижные игры «Кто дальше бросит?», «Мяч водящему»	1
<b>VII</b>	<b>Правила обращения с огнём</b>	<b>1</b>
24	Подвижные игры «Пятнашки», «Попробуй, догони!»	1
<b>VIII</b>	<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов?</b>	<b>1</b>
26	Подвижные игры «Белые медведи», «Рыбак и рыбки»	1
<b>IX</b>	<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей.</b>	<b>1</b>
28	Подвижные игры «Караси и щука», «Тише едешь, дальше будешь».	1
<b>X</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>6</b>
29	Первая помощь при перегревании и тепловых ударах.	1
30	Подвижные игры «Совушка», «Слушай сигнал»	1
31	Первая помощь при ожогах и обморожениях.	1
32	Русские народные подвижные игры «Лапта», «Мы веселые ребята»	1
33	Первая помощь при травмах.	1
34	Подвижные игры "Третий лишний", "Запомни номера"	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

#### 4 класс

№	Тема	Кол/ч
<b>I</b>	<b>В здоровом теле – здоровый дух</b>	<b>34</b>
1	Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях. Личная гигиена.	1
2	Подвижные игры: "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.	1
3	Беседа "Что зависит от моего решения?"	1
4	Подвижные и народные игры. Игра "Построение в шеренгу", "Кошки-мышки".	1
5	Беседа "Почему некоторые привычки называют вредными?"	1
6	Подвижные игры: "У ребят порядок строгий", "Хитрая лиса".	1
7	Урок-игра "Энергия на весь день"	1
8	На зарядку становись! Упражнения для закрепления здоровья.	1
9	Звуки природы (дыхательная гимнастика).	1
10	Подвижные игры: "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде".	1
11	Беседа о культуре поведения.	1
12	Подвижные игры: "Лиса и куры", "Точный расчёт". Эстафеты.	1
13	Беседа "Злой волшебник табак. Что мы знаем о курении."	1
14	Спортивные игры: "Точно в цель", "Кто выше бросит?"	1
15	Беседа "Окружающая среда. Оглянись вокруг. Как защитить себя?"	1
16	Игра "Земля, вода, воздух"	1



17	На зарядку становись!!! Упражнения для закрепления здоровья.	1
18	Режим дня.	1
19	Подвижные игры: "Быстро встань в колонну", русская народная игра "Снежная баба". Эстафеты.	1
20	Беседа "Злой волшебник алкоголь. Сделай выбор."	1
21	Звуки природы (дыхательная гимнастика)	1
22	Подвижные игры: "К своим флажкам", "Зайцы, сторож, Жучка". Эстафеты.	1
23	Поиграем -отдохнём! Эстафеты.	1
24	Русские народные подвижные игры «Зимующие и перелетные птицы», «Картошка»	1
25	Внеклассное мероприятие: "Солнце - источник жизни на Земле".	1
26	На зарядку становись!! Упражнения для закрепления здоровья.	1
27	Подвижные и народные игры. Игра "Класс, смирно", "Мяч сбоку".	1
28	Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра "Самолёт".	1
29	Беседа "Моё здоровье - в моих руках!". Беседа "Злой волшебник наркотик. Что мы знаем о наркотиках."На зарядку становись!. Эстафеты.	1
30	Подвижные игры. ""Лисы и куры", "Точный расчет" Эстафеты	1
31	Звуки природы (дыхательная гимнастика)1	1
32	Беседа "Злой волшебник наркотик. Что мы знаем о наркотиках."На зарядку становись! Упражнения для закрепления здоровья...	1
33	Подвижные игры: "Быстро встань в колонну", "Мяч соседу". Эстафеты	1
34	Резервный урок	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>