

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы А.М. Сергеева
с. Хворостянка муниципального района Хворостянский Самарской области**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО классных
руководителей
Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО
и.о. заместителем
директора по ВР

/Катина М.П./
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ГБОУ СОШ с. Хворостянка

/Савенкова О.А./
Приказ № од-290801
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«В здоровом теле – здоровый дух»
для обучающихся 2-4 классов**

с. Хвостянка 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «В здоровом теле - здоровый дух» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального (основного) общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 (287) от 31 мая 2021 г. Данная программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

На изучение курса «В здоровом теле - здоровый дух» в 4 классе отводится 34 часа в год; 1 ч в неделю

Формы проведения занятий: занятие-игра, беседа, эстафеты.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется в выделении в цели программы ценностных приоритетов; в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания; в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «В здоровом теле - здоровый дух» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 4 классах. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

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

Программа внеурочной деятельности «В здоровом теле - здоровый дух» включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.

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.

2. Подвижные игры.

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

3. Профилактика детского травматизма.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В ходе изучения основных разделов программы курса «В здоровом теле - здоровый дух» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- познакомятся с играми народов мира;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Основное содержание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел «Секреты здоровья»				
1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html
2	Вредные привычки.	1	Беседа. Рассказ.	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
3	Профилактика инфекционных болезней.	1	Беседа. Рассказ.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html
	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Беседа. Рассказ.	https://polyclinic1.ru/zdorove/zdorovyij-obraz-zhizni/vrednyie-privychki-i-ix-vliyanie-na-zdorove-cheloveka.html
4	Эмоции	1	Беседа. Рассказ.	https://polyclinic1.ru/zdorove/zdorovyij-obraz-zhizni/vrednyie-privychki-i-ix-vliyanie-na-zdorove-

				cheloveka.html
5	Основные виды травм у детей школьного возраста.	1	Беседа. Рассказ.	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
6	Первая медицинская помощь при кровотечении.	1	Беседа. Рассказ.	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
7	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Беседа. Рассказ.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html
8	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Беседа. Рассказ.	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
9	Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Беседа. Рассказ.	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
10	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Беседа. Рассказ.	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya

				osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
11	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	1	Беседа. Рассказ.	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
12	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Беседа. Рассказ.	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
Раздел «Подвижные игры»				
13	Подвижные игры.	1	спортивные игры, эстафеты	http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/969
14	Спортивные игры и эстафеты.	1	спортивные игры, эстафеты	http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/969
15	Игры разных народов.	1	спортивные игры, эстафеты	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html
16	Игры разных народов.	1	спортивные игры, эстафеты	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html
17	Игра «По тропе здоровья».	1	спортивные игры, эстафеты	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/

					ura.ru/ https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html
18	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1	спортивные эстафеты	игры,	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detym-dlya-naseleniya
Раздел «Профилактика детского травматизма»					
19	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Экскурсия «Мы пассажиры»	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://sch1298sz.mskobr.ru/files/pamtkaprofilaktika_travmatizma.pdf
20	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	1	Беседа. Рассказ	Игра.	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ https://infourok.ru/igri-i-konkursi-dlya-detey-1945872.html
21	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://sch1298sz.mskobr.ru/files/pamtkaprofilaktika_travmatizma.pdf
22	Опасная ситуация.	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://sch1298sz.mskobr.ru/files/pamtkaprofilaktika_travmatizma.pdf
23	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://sch1298sz.mskobr.ru/files/pamtkaprofilaktika_travmatizma.pdf https://fireman.club/stati-polzovateley/uchim-rebenka-pravilno-reagirovat-pri-pozhare-pravila-povedeniya-pri-pozhare/
24	Меры пожарной безопасности при	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://sch1298sz.mskobr.ru/files/pamtkaprofilaktika_travmatizma.pdf

	обращении с предметами бытовой техники и бытовой химии.				ofilaktika_travmatizm a.pdf
25	Безопасное поведение в быту.	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://sch1298sz.mskobr.ru/files/pamtka_profilaktika_travmatizma.pdf
26	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://sch1298sz.mskobr.ru/files/pamtka_profilaktika_travmatizma.pdf
27	Азбука пожарной безопасности.	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://fireman.club/stati-polzovateley/uchim-rebenka-pravilno-reagirovat-pri-pozhare-pravila-povedeniya-pri-pozhare/
28	Как уберечься от укусов насекомых.	1	Беседа. Рассказ	Игра.	http://www.bsmp.by/press-tsentr/polezno-znat/pervaya-pomoshch-chto-delat/kusy-zmej-pervaya-pomoshch
29	Игра "Ядовитые растения".	1	Беседа. Рассказ	Игра.	https://dou.su/node/301
30	Правила безопасности в любую погоду.	1	Беседа. Игра. Рассказ		https://fireman.club/stati-polzovateley/uchim-rebenka-pravilno-reagirovat-pri-pozhare-pravila-povedeniya-pri-pozhare/
31	Если ты ушибся или порезался.	1	Беседа. Игра. Рассказ		https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
32	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	Беседа. Игра. Рассказ		https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya

				nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
33	Правила техники безопасности для туриста.	1	Беседа. Игра. Рассказ	https://www.osinniki.org/13006-pravila-povedeniya-v-lesu-pamyatka-dlya-detey.html
34	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1	Беседа. Игра. Рассказ	https://guz-odb.ru/otdeleniya/oblastnaya-detskaya-konsultativnaya-poliklinika/stati/1477-osnovy-pervoj-pomoshchi-kotorye-nuzhno-znat-detyam-dlya-naseleniya
	Итого	34		