

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Саратовской области**  
**Отдел образования Ровенской районной администрации**  
**Ровенского муниципального района Саратовской области**

**МБОУ СОШ с. Тарлыковка**

**РАССМОТРЕНО**

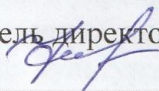
Руководитель ШППО



Гелимова Н.В.  
Протокол № 1  
от «23» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

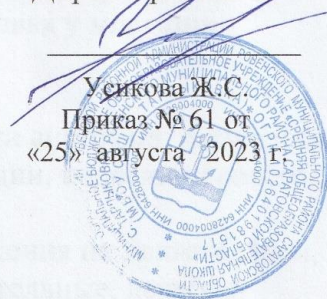


Черёмушкина И.Ю.  
от «23» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Усикова Ж.С.  
Приказ № 61 от  
«25» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Сильные, ловкие, смелые»**

для обучающихся 1–4 классов

### **Пояснительная записка.**

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма, а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

Плохое здоровье, болезни, служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Ведь не случайно на вопрос о том, что является для человека главным – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

Изучив вопросы проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, ставим следующую цель и задачи образовательной программы.

**Цель программы:** Формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

Задачи программы:

**Образовательные:** формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены; обучить детей приёмам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью упражнений.

**Оздоровительные:** укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной, гигиенической культуры; организовать спортивно-оздоровительные, лечебно- профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

**Развивающие:** развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать способности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

**Воспитательные:** формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения; воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

**Направление образовательной программы:** спортивно-оздоровительное

Рабочая программа рассчитана на 35 учебных часов, 1 час в неделю. В 1 классе 33 учебных недели.

**По окончании курса обучающиеся должны :**

**Знать:** факторы, влияющие на здоровье; факторы, негативно воздействующие на здоровье; психо – функциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

**Уметь:** проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Формы проведения :** викторины, путешествия, тренинги, соревнования, упражнения, игры, спортивные соревнования, тематические праздники, походы и т.д..

**1 класс.**  
**1 час в неделю.**  
**Всего – 33 часов.**

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	1
3.	Режим дня.	2
4.	Система оздоровления младших школьников.	6
5.	Положительные эмоции.	3
6.	Гигиена помещения.	2
7.	Игры.	18
Итого		33

1. Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка», «Успей убежать», «Не попадись», «Воробьи и кошка», «Дедушка и детки», «Охотник и зайцы», «Белые медведи», «Переноска арбузов», «Поймай лягушку», «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Охотники и утки».

**2 класс.**  
**1 час в неделю.**  
**Всего – 35 часа.**

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Правильное и рациональное питание.	2
3.	Режим дня.	2
4.	Отказ от вредных привычек.	3
5.	Положительные эмоции.	2
6.	Гигиена одежды..	3
7.	Игры.	19
8.	Я и другие.	3
Итого		35

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди», «Пчелы и медведи», «Горелки», «День – ночь», «Перемена мест», «Удочка», «Волки во рву», «Салки», «Снежки», «Перестрелка», «Чай – чай, выручай», «Космонавты», «Перебежки», «Сбей городок».

**3 класс.**  
**1 час в неделю.**  
**Всего – 35 часа.**

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Зачем человеку нужно здоровье.	2
3.	Режим дня.	2
4.	Организм человека.	2
5.	Основы безопасной жизнедеятельности.	3

6.	Чистота тела, жилища и продуктов питания..	2
7.	Игры.	21
8.	Отказ от вредных привычек.	2
Итого		35

1. Подвижные игры: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение», «Пионербол», «Достань мяч», «Белые медведи», «Охотники и лайки», «Бой петухов», «Мяч в воздухе», «Воробьи и кошка», «Воробьи и вороны», «Штандир», «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

### Содержание программы .

4 класс.

1 час в неделю.

Всего – 35 часа.

№ п.н.	Тема раздела.	Кол-во часов.
1.	Введение.	1
2.	Предупреждение употребления психоактивных веществ.	5
3.	Режим дня.	4
4.	Отказ от вредных привычек.	5
5.	Культура потребления медицинских услуг.	2
6.	Я и другие.	6
7.	Игры.	12
Итого		35

### Тематическое планирование в 1 классе .

1 час в неделю.

Всего – 33 часов.

№ п/п	№ Урока в разделе	Тема раздела.	Дата
1.	1	Введение.	08.09
2.	1	Зачем человеку нужно здоровье.	15.09
● Режим дня- 2ч22.09			
3.	1	режим в школе	22.09
4.	2	режим дома	29.09
● Игры – 3 ч			
5.	1	«Ловишка»	06.10
6.	2	«Салки»	13.10
7.	3	«К своим флажкам»	20.10
● Система оздоровления младших школьников- 6ч			
8.	1	Что такое система оздоровления? Что в нее входит.	10.11
9.	2	Гигиена – это?	17.11
10.	3	Личная гигиена	24.11

11.	4	секреты закаливания	01.12
12.	5	Закаливание дома	08.12
13.	6	правильное питание	15.12
<b>Игры – 3 ч</b>			
14.	1	«Жмурки»	22.12
15.	2	«Совушка»	12.01
16.	3	«Успей убежать»	19.01
<b>Положительные эмоции- 3 ч</b>			
17.	1	Что такое эмоции?	26.01
18.	2	Положительные эмоции	02.02
19.	3	Что такое смех? Как смех влияет на здоровье?	09.02
<b>Игры – 3 ч</b>			
20.	1	«Не попадись»	16.02
21.	2	«Воробьи и кошка»	01.03
22.	3	«Дедушка и детки»	15.03
<b>Гигиена помещения- 2ч</b>			
23.	1	гигиена школьных кл. комнат	22.03
24.	2	Гигиена личной (домашней комнаты)	05.04
<b>Игры – 3 ч</b>			
25.	1	«Охотник и зайцы»	12.04
26.	2	«Белые медведи»	19.04
27.	3	«Переноска арбузов»	26.04
<b>Игры - 6ч</b>			
28.	1	«Поймай лягушку»	03.05
29.	2	«Будь ловким»	10.05
30.	3	«Хитрая лиса»	17.05
31.	4	«Медведи и пчелы»	24.05
32.	5	«Охотники и утки»	31.05
33.	6	«Поймай лягушку»	

**Тематическое планирование в 2 классе .**

**1 час в неделю.**

**Всего – 35 часов.**

<b>№ п/п</b>	<b>№ урока в разделе</b>	<b>Тема раздела.</b>	<b>Дата</b>
1.	1	Введение.	08.09
<b>Правильное и рациональное питание- 2 ч</b>			
2.	1	значение питания в жизни	15.09
3.	2	Витамины в продуктах питания	22.09
<b>Игры – 3 ч</b>			
4.		«Колдун»	29.09
5.		«Два медведя»	06.10
6.		«Совушка»	13.10
<b>Режим дня-2 ч</b>			
7.	1	режим в школе	20.10

8.	2	режим дома	10.11
<b>Игры – 3 ч</b>			
9.		«Ручеек»	17.11
10.		«Гуси лебеди»	24.11
11.		«Пчелы и медведи»	01.12
<b>Отказ от вредных привычек-3 ч</b>			
12.	1	Общее представление о вредных привычках .	08.12
13.	2	Вред табачного дыма.	15.12
14.	3	Что такое алкоголь и чем опасное его употребление.	22.12
<b>Игры – 3 ч</b>			
15.		«Горелки»	29.12
16.		«День-ночь»	12.01
17.		«Перемена мест»	19.01
<b>Положительные эмоции-2 ч26.01</b>			
18.	1	Смех в повседневной жизни	02.02
19.	2	Какие существуют положительные эмоции?	09.02
<b>Игры – 3 ч</b>			
20.		«Удочка»	16.02
21.		«Волк во рву»	23.02
22.		«Салки»	01.03
<b>Гигиена одежды-3 ч</b>			
23.	1	Что такое гигиена?	15.03
24.	2	Гигиена школьной одежды	05.03
25.	3	Гигиена домашней одежды	22.03
<b>Игры – 7ч</b>			
26.		«Снежки»	05.04
27.		«Перестрелка»	12.04
28.		«Чай-чай-выручай»	19.04
29.	1	«Салки»	26.04
30.	2	«Космонавты»	03.05
31.	3	«Перебежки»	10.05
32.		«Сбей городок»	17.05
<b>Я и другие-3 ч</b>			
33.	1	Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми.	24.05
34.	2	Родственные связи – семья. Правила семейного общения.	31.05
35.	3	Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.	

**Тематическое планирование в 3 классе .**

**1 час в неделю.**

**Всего – 35 часов.**

<b>№ п/п</b>	<b>№ урока в разделе</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Дата</b>
--------------	--------------------------	---------------------	-------------



1.	1	Введение.	08.09
<b>Зачем человеку нужно здоровье-2 ч.</b>			
2.	1	Здоровье – это?	15.09
3.	2	Человек и здоровье.	22.09
<b>Игры – 3 ч</b>			
4.		«Охотник и утки»	29.09
5.		«Рыбаки и рыбки»	06.10
6.		«Тише едешь дальше будешь»	13.10
<b>Режим дня-2 ч.</b>			
7.	1	Режим дома.	20.10
8.	2	Режим в школе.	10.11
<b>Игры – 3 ч</b>			
9.		«Запрещенное движение»	17.11
10.		«Пионер бол»	24.11
11.		«Достань мяч»	01.12
<b>Организм человек- 2 ч.</b>			
12.	1	Знание своего тела	08.12
13.	2	Части тела, их назначение, назначение внутренних органов. «Рост и развитие человека.	15.12
<b>Игры – 3 ч</b>			
14.		«Белые медведи»	22.12
15.		«Охотники и лайки»	29.12
16.		«Бой петухов»	12.01
<b>Основы безопасной жизнедеятельности- 3 ч.</b>			
17.	1	Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.	19.01
18.	2	Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком.	26.01
19.	3	Поведение в экстремальных ситуациях	02.02
<b>Игры – 3 ч 09.02</b>			
20.		«Мяч в воздухе»	09.02
21.		«Воробьи и кошка»	16.02
22.		«Воробьи и вороны»	01.03
<b>Чистота тела, жилища и продуктов питания- 2 ч.</b>			
23.	1	Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы.	15.03
24.	2	Представление об активной защите - иммунитете.	22.03
<b>Игры- 21 ч.</b>			
25.	1	«Штандир»	05.04
26.	2	«Зайчики»	12.04
27.	3	«Прыгуны»	19.04
28.	4	«Один в круге»	26.04
29.	5	«Рыбная ловля»	03.05
30.	6	«Пионербол»	10.05
31.	7	«Один в круге»	17.05
32.	8	«Пионербол»	24.05

33.	9	«пионербол»	31.05
<b>Отказ от вредных привычек-2 ч.</b>			
34.	1	Общее представление о вредных привычках .	
35.	2	Общее представление о вредных привычках .	

**Тематическое планирование в 4 классе .  
1 час в неделю.  
Всего – 35 часов.**

№ п/п	№ урока в разделе	Тема раздела	Дата
1.	1	Введение.	
<b>Предупреждение употребления психотропных веществ – 5ч</b>			
2.	1	Что такое психотропные вещества	
3.	2	Последствия употребления психотропных веществ	
4.	3	Профилактика употребления психотропных веществ	
5.	4	Домашняя аптечка	
6.	5	Профилактика потребления психотропных веществ	
<b>Режим дня – 4 ч</b>			
7.	1	Режим дня	
8.	2	Сон и его польза	
9.	3	Составление собственного режима дня	
10.	4	Режим дня для всех	
<b>Игры 4ч</b>			
11.	1	«Охотники и утки»	
12.	2	«Пионербол»	
13.	3	«Белые медведи»	
14.	4	«Мяч водящему»	
<b>Отказ от вредных привычек 5ч</b>			
15.	1	Вредные привычки – сколько их?	
16.	2	Последствия вредных привычек	
17.	3	Профилактика вредных привычек	
18.	4	Я и моя семья	
19.	5	Курение – это плохо или хорошо?	
<b>Игры 3ч</b>			
20.	1	«Мяч водящему»	
21.	2	«Зайцы в огороде»	
22.	3	«Два мороза»	
<b>Культура потребления медицинских услуг 2ч</b>			
23.	1	Медицинские услуги – что это такое	
24.	2	Медицинские услуги – их польза	
<b>Игры 3ч</b>			
25.	1	«Пионербол»	
26.	2	«Салки»	



27.	3	«Эстафеты»	
<b>Я и другие бч</b>			
28.	1	Я и моя семья	
29.	2	Я и мои друзья	
30.	3	Лучшая подруга, друг	
31.	4	Я и мои одноклассники	
32.	5	Кто такие друзья	
33.	6	Семейное древо	
<b>Игры 3ч</b>			
34.	1	«Охотники и утки»	
35.	2	«Пионербол»	
36.	3	«Пионербол»	

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Журнал «Начальная школа».

2. Библиотека «Первое сентября», Я иду на урок в начальную школу».

3. Материалы сети «Интернет», сайты: «Первое сентября», «Педсовет»