

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №24»  
города Ангарска Иркутской области

=Рассмотрено=

на заседании МС

«30» 08 2024г. Протокол № 1\_

Руководитель МС /О.А. Воронова/

=Согласовано=

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_/Серебренникова О.В./

«30»08 2024 г.

=Утверждаю=

Директор МБОУ «СОШ №24»

А.А. Чикишев

«30» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности « Растем здоровыми и сильными»

(спортивно-оздоровительное направление)

Год составления: 2024г.

Класс: 2-4

Общее количество часов по плану: 102 ч. (2, 3, 4 кл по 34ч.)

Количество часов в неделю: 1

г. Ангарск

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Растём здоровыми и сильными» разработана на основе требований ФГОС к результатам освоения программы начального общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру, а также программы воспитания.

### Содержание курса

#### Первый год обучения

Почему мы боеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Правила безопасного поведения на воде. Правила общения с огнем. Как уберечься от поражения электрическим током. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Первая помощь при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах.

#### Второй год обучения

Природа, как твое здоровье? Что такое экология. Мой любимый школьный двор. Наша среда обитания. В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут. Школа световых наук. Я пешеход и пассажир. Если стихия разбушевалась. Мой дом моя крепость. Перед экраном телевизора. Компьютер не игрушка. Наши домашние любимцы. Растения и человек. Осторожно: ядовитые растения. Каким воздухом мы дышим. Погода, климат и здоровье человека. Что будет, если мы не будем беречь природу? Подготовка к походу.

#### Третий год обучения

Бесценный дар природы. Что такое здоровье? Знаешь ли ты себя? Красивое и сильное тело. Режим дня. Зачем школьникам режим. Доброе утро! Спокойной ночи! Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! И зубной порошок! Кожа зеркало здоровья. Дышим полной грудью. Какой должна быть наша пища. По ту сторону микроскопа. Берегите сердце. Наши незаменимые помощники. Чище, краше, лучше! Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Наш защитник иммунитет. Айболит спешит на помощь. Вот, ребята, йод и вата!.. Силачи и Геркулесы.

В процессе изучения курса «Растем здоровыми и сильными» дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах

### Планируемые образовательные результаты

Рабочая программа «Растём здоровыми и сильными» реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №24».

*Личностные, метапредметные и предметные результаты соответствуют пункту 1.2 ООП НОО.*

В воспитании детей младшего школьного возраста (**уровень начального общего образования**) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. (ООП НОО «Программа воспитания»)

### Тематическое планирование

	Кол-во часов		
	2 класс	3 класс	4 класс

Тема		Тема		Тема	
Почему мы бодем.	9	Природа, как твое здоровье? Что такое экология	2	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	2
Кто и как предохраняет нас от болезней.	6	Мой любимый школьный двор	3	Знаешь ли ты себя?	1
Прививки от болезней.	6	Наша среда обитания	2	Красивое и сильное тело	4
Что нужно знать о лекарствах.	6	В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут	1	Режим дня. Зачем школьникам режим	2
Как избежать отравлений.	6	Школа светофорных наук	2	Доброе утро! Спокойной ночи!	2
Безопасность при любой погоде.	6	Я пешеход и пассажир	1	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	6	Если стихия разбушевалась	3	...И зубной порошок!	1
Правила безопасного поведения на воде.	5	Мой дом моя крепость	2	Кожа зеркало здоровья	1
Правила общения с огнем.	3	Перед экраном телевизора	1	Дышим полной грудью	1
Как уберечься от поражения электрическим током.	3	Компьютер не игрушка	2	Какой должна быть наша пища	3
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	5	Наши домашние любимцы	3	По ту сторону микроскопа	1
Как защититься от насекомых. Предосторожности при	6	Растения и человек	3ч	Берегите сердце Наши незаменимые помощники	1

обращении с животными.					
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	6	Осторожно: ядовитые растения	2	Чище, краше, лучше!	3
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	6	Каким воздухом мы дышим	1	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	2
Первая помощь при травмах.	6	Погода, климат и здоровье человека	2	Наш защитник иммунитет	1
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	5	Что будет, если мы не будем беречь природу?	1	Айболит спешит на помощь	2
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	6	Подготовка к походу	3	Вот, ребята, йод и вата!..	3
Сегодняшние заботы медицины.	6			Силачи и Геркулесы	3
Итого	102		34	34	

#### Электронное приложение:

- <http://www.uroki.net>
- <http://zerkalenok.ru>
- <http://pedsovet.su>
- <http://www.4stupeni.ru>

#### Формы организации и виды деятельности:

На занятиях по курсу внеурочной деятельности «Растём здоровыми и сильными» используются следующие **виды деятельности**:

- игровая деятельность,
- познавательная деятельность,
- проблемно – ценностное общение,
- спортивно-оздоровительная деятельность.

#### формы организации деятельности:

- организация экскурсий, выставок рисунков, поделок и творческих работ обучающихся;

- проведение тематических бесед, встреч;
- организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований.
- проведение бесед по охране здоровья.
- применение на уроках игровых моментов, физкультминуток.

### Календарно-тематическое планирование

№		Количество часов				
		2 класс	3 класс	4 класс		
	Вид программного материала		Вид программного материала		Вид программного материала	
1.	Почему мы болеем.	3ч	Природа, как твоё здоровье? Что такое экология	2ч	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	2ч
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2ч	Мой любимый школьный двор	3ч	Знаешь ли ты себя?	1ч
3.	Прививки от болезней.	3ч	Наша среда обитания	2ч	Красивое и сильное тело	4ч
4.	Что нужно знать о лекарствах.	2ч	В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут	1ч	Режим дня. Зачем школьникам режим	2ч
5.	Как избежать отравлений.	2ч	Школа светофорных наук	2ч	Доброе утро! Спокойной ночи!	2ч
7.	Безопасность при любой погоде.	2ч	Я пешеход и пассажир	1ч	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1ч
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2ч	Если стихия разбушевалась	3ч	...И зубной порошок!	1ч
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1ч	Мой дом моя крепость	2ч	Кожа зеркало здоровья	1ч
10	Правила общения с огнем.	1ч	Перед экраном телевизора	1ч	Дышим полной грудью	1ч
11	Как уберечься от поражения электрическим током.	1ч	Компьютер не игрушка	2ч	Какой должна быть наша пища	3ч
12	Как уберечься от порезов,	1ч	Наши домашние любимцы	3ч	По ту сторону микроскопа	1ч

	ушибов, переломов.					
13	Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными.	2ч	Растения и человек	3ч	Берегите сердце Наши незаменимые помощники	1ч
14	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2ч	Осторожно: ядовитые растения	2ч	Чище, краше, лучше!	3ч
15	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2ч	Каким воздухом мы дышим	1ч	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	2ч
16	Первая помощь при травмах.	3ч	Погода, климат и здоровье человека	2ч	Наш защитник иммунитет	1ч
17	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1ч	Что будет, если мы не будем беречь природу?	1ч	Айболит спешит на помощь	2ч
18	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1ч	Подготовка к походу	3ч	Вот, ребята, йод и вата!..	3ч
19	Сегодняшние заботы медицины.	3ч			Силачи и Геркулесы	3ч
	Итого	34	34		34	