

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа №26  
Г. Екатеринбурга Свердловской области

<p>«Согласовано» Зам. директора по восп. работе Васева Е.Д.</p> <hr/> <p>Приказ от 28.08.2024</p>	<p>Принято на заседании педагогического совета МАОУ СОШ №26</p> <hr/>	<p>«Утверждаю» Директор школы Ляпина Н.А.</p> <hr/> <p>Приказ от 28.08.2024</p>
---	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
КУРС «В здоровом теле – здоровый дух»  
для 1-4 классов**

г.Екатеринбург

## Раздел 1. Статус документа

Преподавание надпредметного курса по окружающему миру осуществляется в соответствии с основным положением ФГОС НОО, нормативными и инструктивно-методическими документами Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства общего и профессионального образования Свердловской области, нормативными документами МАОУ «СОШ № 26

Данная программа является составной частью учебно-методического комплекса ОУ по окружающему миру, в который входят:

- Примерные программы начального общего образования
- Учебная программа «Окружающий мир» 1-4 класс
- Рабочая программа по окружающему миру начального общего образования;
- Программа надпредметного курса по окружающему миру.

## Раздел 2. Результаты освоения надпредметного курса по окружающему миру

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**Результатом практической деятельности по программе «В здоровом теле — здоровый дух» можно считать следующее:**

**Коммуникативная компетенция** – овладение различными видами речевой деятельности и основами культуры устной речи, базовыми умениями и навыками использования языка в жизненно важных для данного возраста сферах и ситуациях общения.

**Информационная компетенция** - обеспечивает формирование навыков деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах, в образовательных областях, окружающем мире, информирует обучающегося о состоянии мира, воспитывает, изменяет строй его мышления, стиль мировосприятия и тип культуры

**Учебно-познавательная компетенция** - включает совокупность умений в сфере познавательной деятельности, включающей элементы логической, методологической, общеучебной деятельности, соотнесенной с реальными познавательными объектами. Под ними подразумеваются все мыслительные операции, на которые способен человеческий ум: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, систематизация. Сюда входят знания и умения

целеполагания, планирования, организации, контроля, анализа, самооценки и регулирования учебно – познавательной деятельности. Ученик овладевает креативными навыками деятельности: добыванием знаний непосредственно из реальности, владением приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем.

**Общекультурная компетенция** - направлена на освоение способов физического, духовного, интеллектуального саморазвития. Очень важным аспектом является самовыражение личности. Общекультурная компетенция – круг вопросов, в которых ученик должен быть хорошо осведомлен, обладать знаниями и опытом деятельности. Это особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно- нравственные основы жизни человека и человечества, культурологические основы семейных, социальных общественных явлений, компетенции в бытовой и культурно – досуговой сфере.

### **Раздел 3 . Содержание внеурочной деятельности.**

Содержание надпредметного курса по окружающему миру представлено в программе четырьмя модулями, которые соответствуют первому, второму, третьему и четвертому году обучения в начальной школе. Такой подход к составлению надпредметной программы определяет общие цели образования, соблюдающие преемственность по годам обучения.

Она состоит из четырех модулей:

1 модуль (первый год обучения)

2 модуль (второй год обучения)

3 модуль (третий год обучения)

4 модуль (четвертый год обучения)

#### **Модуль 1**

##### **Первый год обучения (1 класс)**

Дружи с водой. Забота о глазах. Уход за ушами. Уход за зубами. Уход за руками и ногами. Забота о коже. Как следует питаться. Как сделать сон полезным. Настроение в школе. Настроение после школы. Поведение в школе. Вредные привычки. Мышцы, кости и суставы. Как закаляться. Обтирание и обливание. Как правильно вести себя на воде. Игры и упражнения на воде. Народные игры. Подвижные игры.

#### **Модуль 2**

## **Второй год обучения (2 класс)**

Почему мы боеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. 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 обращения с огнём. 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 насекомых, змей, собак и кошек. Сегодняшние заботы медицины.

## **Модуль 3**

### **Третий год обучения (3 класс)**

Чего не надо бояться. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей. Надо уметь сдерживать себя. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Как нужно одеваться. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит. Как вести себя за столом. Как вести себя в гостях. Как вести себя в общественных местах. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Как выбрать друзей. Как помочь родителям. Как помочь больным и беспомощным.

## **Модуль 4**

### **Четвертый год обучения (4 класс)**

Наше здоровье. Как помочь сохранить себе здоровье. Что зависит от моего решения. Злой волшебник – табак. Почему некоторые привычки называются вредными. Помоги себе сам. Злой волшебник – алкоголь. Злой волшебник – наркотик. Мы – одна семья. Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники.

В ходе реализации курса используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

### **Формы обучения:**

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- спортивные праздники, соревнования
- конкурсы (рисунко);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини - проекты;
- совместная работа с родителями.

### **Основные виды внеурочной деятельности:**

- Познавательная
- Игровая
- Трудовая (производственная) деятельность
- Досугово - развлекательная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность
- Туристско-краеведческая деятельность

## **Раздел 4. Учебно-тематический план**

### **Модуль 1**

#### **Первый год обучения (1 класс)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Тема 1. Дружи с водой</b>	
<b>1</b>	Советы доктора Воды	<b>1</b>
<b>2</b>	Друзья Вода и Мыло	<b>1</b>

	<b>Тема 2. Забота о глазах</b>	
3	Глаза – главные помощники человека	1
	<b>Тема 3. Уход за ушами</b>	
4	Чтобы уши слышали	1
	<b>Тема 4. Уход за зубами</b>	
5	Почему болят зубы	1
6	Чтобы зубы были здоровыми	1
7	Как сохранить улыбку красивой	1
	<b>Тема 5. Уход за руками и ногами</b>	
8	«Рабочие инструменты» человека	1
	<b>Тема 6. Забота о коже</b>	
9	Зачем человеку кожа	1
10	Надёжная защита организма	1
11	Если кожа повреждена	1
	<b>Тема 7. Как следует питаться</b>	
12	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
13	Здоровая пища для всей семьи	1
	<b>Тема 8. Как сделать сон полезным</b>	
14	Сон – лучшее лекарство	1
	<b>Тема 9. Настроение в школе</b>	
15	Как настроение?	1
	<b>Тема 10. Настроение после школы</b>	
16	Я пришёл из школы	1
	<b>Тема 11. Поведение в школе</b>	
17-18	Я - ученик	2
	<b>Тема 12. Вредные привычки</b>	
19-20	Вредные привычки	2
	<b>Тема 13. Мышцы, кости и суставы</b>	
21	Скелет – наша опора	1
22	Осанка – стройная спина!	1
	<b>Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание</b>	
23	Если хочешь быть здоров	1
	<b>Тема 15. Как правильно вести себя на воде</b>	
24	Правила безопасности на воде	1
	<b>Тема 16. Игры и упражнения на воде</b>	
25-29	Обучение плаванию	5
	<b>Тема 17. Народные игры</b>	
30	Русская игра «Городки»	1
	<b>Тема 18. Подвижные игры</b>	

31	Подвижные игры	1
32-33	Доктора природы	2
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

**Модуль 2**  
**Второй год обучения (2 класс)**

№	Тема	Количество часов
	<b>Тема 1. Почему мы болеем</b>	
1	Причины болезни	1
2	Признаки болезни	1
3	Как здоровье?	1
	<b>Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней</b>	
4	Как организм помогает себе сам	1
5	Здоровый образ жизни	1
	<b>Тема 3. Кто нас лечит</b>	
6	Какие врачи нас лечат	1
	<b>Тема 4. Прививки от болезней</b>	
7	Инфекционные болезни	1
8	Прививки от болезней	1
	<b>Тема 5. Что нужно знать о лекарствах</b>	
9	Какие лекарства мы выбираем	1
10	Домашняя аптечка	1
	<b>Тема 6. Как избежать отравлений</b>	
11	Отравление лекарствами	1
12	Пищевые отравления	1
	<b>Тема 7. Безопасность при любой погоде</b>	
13	Если солнечно и жарко	1
14	Если на улице дождь и гроза	1
	<b>Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте</b>	
15	Опасность в нашем доме	1
16	Как вести себя на улице	1
	<b>Тема 9. Правила безопасного поведения на воде</b>	
17	Вода – наш друг	1
	<b>Тема 10. Правила обращения с огнём</b>	
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1
	<b>Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током</b>	

19	Чем опасен электрический ток	1
	<b>Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов</b>	
20	Травмы	1
	<b>Тема 13. Как защититься от насекомых</b>	
21	Укусы насекомых	1
	<b>Тема 14. Предосторожности при обращении с животными</b>	
22	Что мы знаем про собак и кошек	1
	<b>Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом</b>	
23	Отравление ядовитыми веществами	1
24	Отравление угарным газом	1
	<b>Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении</b>	
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1
26	Как уберечься от мороза	1
	<b>Тема 17. Первая помощь при травмах</b>	
27	Растяжение связок и вывих костей	1
28	Переломы	1
29	Если ты ушибся или порезался	1
	<b>Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос</b>	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
	<b>Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек</b>	
31	Укусы змей	1
	<b>Тема 20. Сегодняшние заботы медицины</b>	
32	Расти здоровым	1
33	Воспитаю себя	1
34	Я выбираю движение	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Модуль 3**  
**Третий год обучения (3 класс)**

№	Тема	Количество часов
---	------	------------------



	<b>Тема 1. Чего не надо бояться</b>	
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1
	<b>Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным</b>	
2	Учимся думать	1
3	Спеши делать добро	1
	<b>Тема 3. Почему мы говорим неправду</b>	
4	Поможет ли нам обман	1
5	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	1
	<b>Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей</b>	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1
	<b>Тема 5. Надо уметь сдерживать себя</b>	
8	Все ли желания выполнимы	1
9	Как воспитать в себе сдержанность	1
	<b>Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу</b>	
10-11	Как отучить себя от вредных привычек	2
	<b>Тема 7. Как относиться к подаркам</b>	
12	Я принимаю подарок	1
13	Я дарю подарки	1
	<b>Тема 8. Как следует относиться к наказаниям</b>	
14	Наказание	1
	<b>Тема 9. Как нужно одеваться</b>	
15	Одежда	1
	<b>Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми</b>	
16	Ответственное поведение	1
	<b>Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит</b>	
17	Боль	1
	<b>Тема 12. Как вести себя за столом</b>	
18	Сервировка стола	1
19	Правила поведения за столом	1
	<b>Тема 13. Как вести себя в гостях</b>	
20	Ты идёшь в гости	1
	<b>Тема 14. Как вести себя в общественных местах</b>	
21	Как вести себя в транспорте и на улице	1
22	Как вести себя в театре, кино, школе	1
	<b>Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки</b>	
23	Умеем ли мы вежливо общаться	1

24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1
	<b>Тема 16. Что делать, если не хочется в школу</b>	
25	Помоги себе сам	1
	<b>Тема 17. Чем заняться после школы</b>	
26	Умей организовать свой досуг	1
	<b>Тема 18. Как выбрать друзей</b>	
27	Что такое дружба	1
28	Кто может считаться настоящим другом	1
	<b>Тема 19. Как помочь родителям</b>	
29	Как доставить родителям радость	1
	<b>Тема 20. Как помочь больным и беспомощным</b>	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1
31	Спешите делать добро	1
	<b>Тема 21. Повторение</b>	
32	Огонёк здоровья	1
33	Путешествие в страну здоровья	1
34	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование)	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**Модуль 4**  
**Четвертый год обучения (4 класс)**

№	Тема	Количество часов
	<b>Тема 1. Наше здоровье</b>	
1	Что такое здоровье	1
2	Что такое эмоции	1
3	Чувства и поступки	1
4	Стресс	1
	<b>Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье</b>	
5	Учимся думать и действовать	1
6	Учимся находить причину и последствия событий	1
7	Умей выбирать	1
	<b>Тема 3. Что зависит от моего решения</b>	
8	Принимаю решение	1
9	Я отвечаю за своё решение	1
	<b>Тема 4. Злой волшебник – табак</b>	
10	Что мы знаем о курении	1

	<b>Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными</b>	
11	Зависимость	1
12	Умей сказать НЕТ	1
13	Как сказать НЕТ	1
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
	<b>Тема 6. Помоги себе сам</b>	
16	Волевое поведение	1
	<b>Тема 7. Злой волшебник – алкоголь</b>	
17	Алкоголь	1
18	Алкоголь – ошибка	1
19	Алкоголь – сделай выбор	1
	<b>Тема 8. Злой волшебник – наркотик</b>	
20	Наркотик	1
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения	1
	<b>Тема 9. Мы – одна семья</b>	
22	Мальчишки и девчонки	1
23	Моя семья	1
	<b>Тема 10. Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники</b>	
24	Дружба	1
25	День здоровья	1
26	Умеем ли мы правильно питаться	1
27	Я выбираю кашу	1
28	Чистота и здоровье	1
29	Откуда берутся грязнули (Игра-путешествие)	1
30	Чистота и порядок	1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1
32	КВН «Наше здоровье»	1
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1
34	Будьте здоровы!	1
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575792

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279265

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026