МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Климовская средняя общеобразовательная школа»

Ибресинского муниципального округа Чувашской Республики

МБОУ «Климовская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

_____

Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____
Ильмухин А.Ю.

Приказ № 50 п.1 ОД
от «27» августа 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 71D3AC4CD478373B7A4597EA3AFE5EB5
Владелец: Ильмухин Александр Юрьевич
Действителен: с 18.06.2025 до 11.09.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Мы за ЗОЖ»

для обучающихся 1- 4 классов

2025-2026 учебный год

с. Климово, 2025

Пояснительная записка

Программа «Мы за ЗОЖ» имеет спортивно-оздоровительное направление.
Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мы за ЗОЖ» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель программы:

Способствовать формированию и выработке у детей практических навыков ЗОЖ и безопасного поведения.

Задачи программы:

- Дать определение ЗОЖ, его составляющих.
- Дать знания о правилах ЗОЖ.
- Формировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.
- Формировать коммуникативные навыки (умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).
- Формировать умение оценивать свои поступки и поступки других людей.

- Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья, предупреждения вредных привычек.
- Приобщить большинство учащихся школы к физической культуре.
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год. Режим работы: 1 час в неделю (34 часа в год.)

Формы внеурочной деятельности обучающихся в соответствии с данной программой следующие:

- беседа;
- анализ ситуации;
- чтение рассказов, стихотворений, былин, сказок;
- использование наглядного материала;
- практические: работа в тетрадях, рисунки на заданную тему;
- посещение библиотеки.

Содержания курса внеурочной деятельности "Мы за ЗОЖ"
1 класс

«Вот мы и в школе» 5 ч

«Здоровый образ жизни, что это?», «Личная гигиена», «В гостях у Мойдодыра», Остров здоровья. Режим дня

Забота об органах чувств 4 ч

«Бесценный дар- зрение». Как мы слышим. Язык – орган вкуса. Органы обоняния и осязания.

«Питание и здоровье» 6 ч

Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок». Светофор здорового питания.

«Моё здоровье в моих руках 6 ч

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья» День здоровья «Хочу остаться здоровым»

«Чтоб забыть про докторов» 7 ч

Движение это жизнь. «Дальше, быстрее, выше», «Спасатели , вперёд!». Вкусные и полезные вкусности. Лесная аптека на службе человека. Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. Сон и его значение для здоровья человека.

«Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде. 5 ч

Правила поведения на улице. Правила поведения в транспорте. Правила поведения в доме. Правила поведения в школе. Правила поведения на воде.

2 класс

Физическая культура и спорт-(1 час)

Возникновение и история физической культуры. Достижения российских, мордовских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи-(1 час)

Личная гигиена. Двигательный режим школьников. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь-(1 час)

Правила соревнований по легкой атлетике, спортивным играм.

Легкая атлетика. –(8 часов)

Медленный бег; кросс 300-500 м; бег короткие дистанции до 60 м. Ходьба обычная с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры.-(8часов)

«Мяч - капитану», «Не давай мячу в воду упасть», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч», т.д, эстафеты.

ОФП- (8 часа)

Упражнения на развитие гибкости; упражнения на координацию движений; силовые упражнения; движения, направленные на укрепления мышечного корсета спины по программе «Здоровый позвоночник»; дыхательную гимнастику; расслабление (метод релаксации).

Гимнастика-(8 часов)

Строевые упражнения; построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

3 класс

Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Итоговая диагностика.

4 класс

«**Разговор о правильном питании» (17 часов)**

Вводное занятие Какую пищу можно найти в лесу. Правила поведения в лесу. Лекарственные растения. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Традиционные блюда нашего края. Эстафета поваров Практическая работа по составлению меню. Как правильно вести себя за столом Экскурсия в магазин морепродуктов Оформление плаката «Обитатели моря» Викторина «В гостях у Нептуна» Меню из морепродуктов Кулинарное путешествие по России. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра – проект «Кулинарный глобус». Конкурс кулинарных рецептов.

«Дорожная грамота» (17 часов)

Конкурс «На необитаемом острове» Один на дороге. Внимательный пешеход. Тротуар – дорога для пешеходов. Переход дороги при плохих погодных условиях. Роль светофоров в организации движения. Дорожные знаки для пешеходов. Виды дорожной разметки.А знаешь ли ты, что было бы, если бы машинам не нужен был бензин? Настольные игры по правилам дорожного движения. Игра «Знатоки дорожных знаков» Правильно веди себя на

дороге. Конкурс рисунков на асфальте «Дорога и я». Изготовление книжки «Правила поведения на улице и за столом» Изготовление книжки «Правила поведения на улице и за столом» Экскурсия «Я – пешеход». Накрываем праздничный стол.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Мы за ЗОЖ"

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- правильные поведенческие манеры во дворах, жилых зонах, на тротуаре, при движении группой, в транспорте, при езде на велосипеде;
- осознанного желания оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам;
- умения находить общий язык со сверстниками и поддерживать общие интересы.

.

Предметные результаты:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезны;
- переходить улицы и проезжую часть дороги по сигналам светофора и пешеходным переходам, а также проезжую часть дороги (вне зоны видимости пешеходов)
- о правилах и основах рационального питания,о необходимости соблюдения гигиены питания;
- о полезных продуктах питания;
- о структуре ежедневного рациона питания;
- об ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;
- об основных группах питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;
- об основных понятиях и терминах из Правил дорожного движения Российской Федерации;
- об общих положениях Правил дорожного движения Российской Федерации;
- о правилах перехода проезжей части на площадях и перекрестках;
- о правилах посадки в общественный транспорт и высадки из него;
- о правилах поведения детей при перевозке в салоне легкового автомобиля;
- об основах страхования.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией;
- целесообразное использование мыслительных операций (анализ, сравнение, обобщение, сопоставление и др.);
- формирование и развитие мышления, речи, воображения, восприятия и других познавательных процессов.

Регулятивные УУД:
- соблюдать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному учителем плану (алгоритму);
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
-учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности коллектива на занятии;

Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: искать, отбирать, ориентироваться в печатном источнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебные и справочные пособия, ресурсы Интернета, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- сравнивать и группировать произведения устного народного творчества, изобразительного искусства, музыки (по изобразительным средствам, жанрам, типам и т.д.);
- преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданных алгоритмов.
- самостоятельно выполнять творческие задания.

Коммуникативные УУД:
- уметь пользоваться языком изобразительного искусства и музыки: донести свою позицию до собеседника; оформить свою мысль в устной и письменной форме (на уровне одного предложения или небольшого текста уметь обмениваться информацией по темам курса, фиксировать её в процессе коммуникации);
- уметь слушать и понимать высказывания собеседников;
- уметь задавать вопросы и отвечать на поставленные;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;
- учиться согласованно работать в группе;
- учиться планировать деятельность в группе;
- учиться распределять деятельность между участниками;
- понимать общую задачу и точно выполнять свою часть деятельности;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя);
- уметь считаться с чужим мнением, аргументировано отстаивать своё мнение.

Тематическое планирование

1 класс

№п\п	**Тема**	**Количество часов**

	«Вот мы и в школе»	**5**
	Забота об органах чувств	**4**
	«Питание и здоровье»	**6**
	«Моё здоровье в моих руках»	**6**
	«Чтоб забыть про докторов»	**7**
	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде.	**5**
	Итого	**33**

2 класс

№п\п	**Тема**	**Количество часов**
1	**Физическая культура и спорт**	**1**
2	**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**	**1**
3	**Легкая атлетика**	**8**
4	**Подвижные игры**	**8**
5	**ОФП**	**8**
6	**Гимнастика**	**8**
	ИТОГО:	**34**

3 класс

№п\п	**Тема**	**Количество часов**
1	**Введение «Вот мы и в школе»**	**4**
2	**Питание и здоровье**	**5**
3	**Моё здоровье в моих руках**	**7**
4	**Я в школе и дома**	**6**
5	**Чтоб забыть про докторов**	**4**
6	**Я и моё ближайшее окружение**	**4**
7	**«Вот и стали мы на год взрослей»**	**4**
	Итого	**34**

4 класс

№ п\п	Тема	Количество часов
1	**В здоровом теле здоровый дух.**	17
2	**Я в школе и дома**	17
	Всего	**34**

Поурочное планирование

1 класс

№п\п	Тема	Количество часов
	«Вот мы и в школе»	**5**
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	«Остров здоровья»	1
5	Режим дня	1
	Забота об органах чувств	**4**
6	«Бесценный дар- зрение».	1
7	Как мы слышим	1
8	Язык – орган вкуса	1
9	Органы обоняния и осязания	1
	«Питание и здоровье»	**6**
10	Игра «Смак»	1
11	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
12	Вредные микробы	1
13	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
14	«Чудесный сундучок»	1
15	Светофор здорового питания	1
	«Моё здоровье в моих руках»	**6**
16	Труд и здоровье	1
17	Наш мозг и его волшебные действия	1
18	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
19	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
20	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1

21	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
	«Чтоб забыть про докторов»	**7**
22	Движение это жизнь	1
23	«Дальше, быстрее, выше»	1
24	«Спасатели , вперёд!»	1
25	Вкусные и полезные вкусности	1
26	Лесная аптека на службе человека	1
27	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе	1
28	Сон и его значение для здоровья человека	1
	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде.	**5**
29	Правила поведения на улице	1
30	Правила поведения в транспорте	1
31	Правила поведения в школе	1
32	Правила поведения на воде	1
33	Итоговое занятие (обобщение)	1

2 класс

№	Тема	Количество часов
1	Причина болезни	1
2	Признаки болезни	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает себе сам	1
5	Здоровый образ жизни	1
6	Какие врачи нас лечат	1
7	Инфекционные болезни	1
8	Прививки от болезней	1
9	Какие лекарства мы выбираем	1
10	Домашняя аптека	1

11	Отравление лекарствами	1
12	Пищевые отравления	1
13	Если солнечно и жарко	1
14	Если на улице дождь и гроза	1
15	Опасность в нашем доме	1
16	Как вести себя на улице	1
17	Вода - наш друг	1
18	Как уберечься от мороза	1
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1
20	Чем опасен электрический ток	1
21	Травмы	1
22	Укусы насекомых	1
23	Что мы знаем про собак и кошек	1
24	Отравление ядовитыми веществами	1
25	Отравление угарным газом	1
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1
27	Воспитай себя.	1
28	Растяжение связок и вывих костей	1
29	Переломы	1
30	Если ты ушибся или порезался	1
31	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1
32	Укус змеи	1
33	Расти здоровым.	1

34	Я выбираю движение	1

3 класс

№ урока	Темы занятий	Количество часов
1	«Если хочешь быть здоров…»	1
2	Друзья Мойдодыра	1
3	Почему важен режим дня.	1
4	Зрение – главное богатство человека	1
5	Ставим ушки на макушки…	1
6	Здоровые зубы	1
7	Руки и ноги – надежные помощники человека.	1
8	Надёжная защита организма: кожа.	1
9	Полезные и вредные продукты.	1
10	Отравление. Как избежать опасности.	1
11	Сон в жизни человека.	1
12	Наше настроение. Здоровье и настроение.	1
13	Школа – наш дом. Безопасность в школе.	1
14	Вредные привычки	1
15	Обобщение по разделу. Игра «Азбука здоровья».	1
16	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка	1
17	Чтобы наш путь был счастливым…	1
18	Огонь – наш друг или враг?	1

19	Чтобы мой дом был безопасным…	1
20	Как уберечься от укусов насекомых.	1
21	Правила безопасного поведения во время грозы.	1
22	Ее Водяное величество	1
23	Прогулки зимой	1
24	Наши домашние любимцы.	1
25	. Наши страхи.	1
26	Почему мы говорим неправду	1
27	Мы идем в гости.	1
28	Подарок. Может ли подарок повлиять на самочувствие?	1
29	Что такое эмоции?	1
30	Кто защищает нас от болезней	1
31	Медицина сегодня	1
32-33	Народные игры. Подвижные игры на свежем воздухе	2
34	**Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».**	1

4 класс

№ п\п	**Тема**	**Количество часов**
	В здоровом теле здоровый дух.	**17**
1	Введение «Вот мы и в школе».	1
2	Дорога к доброму здоровью	1
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
4	В гостях у Мойдодыра	1
5	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
6	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1

7	Культура питания	1
8	Как и чем мы питаемся	1
9	Как и чем мы питаемся	1
10	Красный, жёлтый, зелёный	1
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
12	Полезные и вредные продукты.	1
13	Полезные и вредные продукты.	1
14	Как обезопасить свою жизнь	1
15	В здоровом теле здоровый дух	1
16	В здоровом теле здоровый дух	1
	Я в школе и дома	**17**
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18	Зрение – это сила	1
19	Осанка – это красиво	1
20	Весёлые переменки	1
21	Здоровье и домашние задания	1
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
23	Вкусные и полезные вкусности	1
24	Вкусные и полезные вкусности	1
25	Как хорошо здоровым быть	1
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28	Вредные и полезные привычки	1
29	“Я б в спасатели пошел”	1
30	Опасности летом	1
31	Первая доврачебная помощь	1
32	Вредные и полезные растения.	1
33	Чему мы научились за год.	1
34	Подведение итогов года.	1

Учебно-методическое обеспечение кружка внеурочной деятельности «ЗОЖ»

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

3. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

4. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.