

03-21

Приложение № 18
к основной образовательной
программе начального общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
" Растём здоровыми и сильными "
3-4 классы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» спортивно-оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программой Н.Я. Дмитриева, К.А. Семенова «Растем здоровыми и сильными» (Программы внеурочной деятельности. Сост. Е.Н. Петрова.- Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Фёдоров», 2011г.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **" Растём здоровыми и сильными "**

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;*
- *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;*
- *осознание, элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;*
- *начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.*

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;*
 - *проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;*
- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*
- *учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;*
- *точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.*

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

внеурочной деятельности " Растём здоровыми и сильными"

3 класс

В гармонии с окружающим миром (34 часа)

Природа, как твоё здоровье? Что такое экология

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

Мой любимый школьный двор

Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).

Наша среда обитания

Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут

Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома.

Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, поселка и т.д.).

Школа светофорных наук

Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

Я пешеход и пассажир

Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

Если стихия разбушевалась

Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

Мой дом - моя крепость

Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши свои помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов милиции и МЧС.

Перед экраном телевизора

Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

Компьютер - не игрушка

Компьютер - великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома.

Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

Наши домашние любимцы

Животное в доме - это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть животные.

Растения и человек

Комнатные растения. Значение растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения.

Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением.

Редкие и охраняемые растения вокруг нас.

Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

Осторожно: ядовитые растения

Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

Каким воздухом мы дышим

Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - легкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

Погода, климат и здоровье человека

Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание мини- метеорологической площадки; ведение журнала наблюдений). Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

Что будет, если мы не будем беречь природу?

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

Подготовка к походу

Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и «аптечка»; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

4 класс

Законы здоровья (34 часа)

Бесценный дар природы. Что такое здоровье?

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образа жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки

Знаешь ли ты себя?

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента.

Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг _ командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга.

Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная.

Упражнения для укрепления памяти, внимания. тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

Красивое и сильное тело

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей. Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

Режим дня. Зачем школьникам режим

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9_10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

Доброе утро! Спокойной ночи!

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости _ в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка.

Гигиена сна, подготовка ко сну.

Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

...И зубной порошок!

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

Кожа -зеркало здоровья

Самый большой орган _ кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

Дышим полной грудью

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

Какой должна быть наша пища

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню

(завтрак, обед, ужин).

Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

По ту сторону микроскопа

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

Берегите сердце

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови.

Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом.

Что можно узнать по клиническому анализу крови.

Наши незаменимые помощники

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка.

Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости

глаз и развития глазных мышц.

Чище, краше, лучше!

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

Держи голову в холоде... а ноги в тепле

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания.

Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.

Наш защитник иммунитет

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

Айболит спешит на помощь

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

Вот, ребята, йод и вата!..

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

Силачи и Геркулесы (занятие - обобщение)

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» 3 класс 34 часа

№ темы п/п	Название темы	Ко-во часов	Возможные виды деятельности	Разделы пособия «уроки здоровья»/ дополнительная литература
1	Природа, как твоё здоровье?	1	Беседа «Что такое экология», викторина	Смирнова Т.В. Живые картинки (гл. 1); детские энциклопедии; использование детских журналов экологической тематики
2	Мой любимый школьный двор	3	Экскурсия, «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами»	Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики
3	Наша среда обитания	1	Обсуждение темы «Город, село как среда обитания»	Урок 16; <i>Плесовских М.Н.</i> <i>Мы – пешеходы,</i> <i>мы – пассажиры</i>
4	В городских джунглях	1	Экскурсия, обсуждение, нанесение собственного маршрута на карту местности	
5	Школа светофорных наук	2	Беседа, викторина «Правила движения достойны уважения». Урок-конференция	
6	Я пешеход и пассажир	1	Экскурсия, обсуждение, конкурс рисунков	
7	Если стихия разбушевалась	3	Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихия разбушевалась»	Урок 7; Фишман И.С., Перельгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь
8	Мой дом – моя крепость	1	Интервью у родителей; игры во дворе («Любимый мой дворик»)	Урок 7; Фишман И.С., Перельгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь
9	Перед экраном	1	Беседа; презентация любимой передачи	Урок 22

	телевизора			
10	Компьютер - не игрушка	2	Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером	Урок 23
11	Наши домашние любимцы	3	Обсуждение, урок-конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы»	Урок 24
12	Растения и человек	3	Беседа, работа в группах: сбор сведений о лекарственных, комнатных, съедобных растениях	«О лекарствах в твоей тарелке» (с. 169-171); желательно использовать гербарии и прочие наглядные материалы
13	Осторожно: ядовитые растения	1	Беседа, работа в паре с гербарным материалом, зарисовка ядовитых растений с выделением характерных признаков	Использование гербария, материалов журналов на данную тему
14	Каким воздухом мы дышим	1	Командная игра «Вопросы Морекузыча»	Урок 9 Смирнова Т.В. Живые картинки (с. 138-141)
15	Погода, климат и здоровье человека	2	Лабораторная работа, обсуждение результатов наблюдений, исследовательская деятельность по плану педагога	Использование детских журналов экологической тематики
16	Что будет, если мы не будем беречь природу?	1	Круглый стол «SOS»	Смирнова Т.В. Живые картинки (глава 8)
17	Подготовка к походу. Поход	4	Занятие – игра «Собираемся в поход»; групповой выезд на природу (цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы); оформление стенгазеты «путевой журнал»	Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь
18	Спортивная эстафета	3	Спортивные игры на свежем воздухе.	

4 класс 34 часа

№ темы п/п	Название темы	Ко-во часов	Возможные виды деятельности	Разделы пособия «уроки здоровья»/ дополнительная литература
1	Бесценный дар природы. Что такое	2	Пропедевтическая беседа по материалам курса.	Введение

	здоровье?		Коллективное творческое дело (создание словаря пословиц, поговорок, изречений о здоровье и возможностях человека).	
2	Знаешь ли ты себя?	1	Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления; задания на определение типа темперамента и т.д.	Урок 14
3	Красивое и сильное тело.	4	Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц; подвижные игры	Уроки 11, 18; <i>Шаулин В.Н. Физическая культура. 1–4 класс: учебник (§ 4 «Как заниматься физкультурой», § 5 «Как устроен человек», § 7 Самоконтроль»; § 9 Общеразвивающие упражнения)»</i>
4	Режим дня. Зачем школьникам режим?	2	Обсуждение «Учение + увлечение»; работа в группе: составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня» (с учетом выявленных особенностей и интересов каждого)	Урок 1
5	Доброе утро! Спокойной ночи!	2	Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры; творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе	Урок 2; <i>Шаулин В.Н. Физическая культура. 1–4класс: учебник (приложение «Я тренируюсь»)</i>
6	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1	Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия	Урок 25
7	...и зубной порошок!	1	По возможности беседа с приглашенным врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены	
8	Кожа - зеркало здоровья	1	Исследование своего организма, подвижные игры; лабораторная работа. Игры по выбору	Урок 26
9	Дышим полной грудью	1	Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения;	Урок 9

			измерение объема легких	
10	Какой должна быть наша пища	3	Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую	Уроки 3, 4, 5, 6
11	По ту сторону микроскопа	1	Беседа, лабораторная работа	Урок 8; <i>Смирнова Т.В. Живые картинки (глава 7)</i>
12	Берегите сердце	1	Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры	Урок 19
13	Наши незаменимые помощники	1	Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц	Урок 12
14	Чище, краше, лучше!	3	Спартакиада. Викторина (история открытий в медицине). Юморина	Урок 16 <i>Шаулин В.Н. Физическая культура. 1–4 класс: учебник (§18 «Игры»)</i>
15	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	1	Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т.д.	Уроки 7, 8
16	Наш защитник иммунитет	1	Беседа, экскурсия в медицинский кабинет	Уроки 8, 17
17	Айболит спешит на помощь	1	Беседа, работа в группе: Имитационно-игровые ситуации. Измерение давления	Урок 20
18	Вот, ребята, йод и вата	2	Викторина: проверка знаний о заболеваниях и травмах; отработка навыков оказания первой помощи	Урок 20; <i>Шаулин В.Н. Физическая культура. 1–4 класс: Учебник (§ 6 Правила оказания первой помощи»)</i>
19	Силачи и Геркулесы. Занятие - обобщение	2	Сообщения учащихся об Олимпийских играх; задания на самопроверку; КТД: наша копилка интересных фактов. Спортивный праздник	Урок 21; «Полезные странички» (с. 160–168). Обобщение пройденного материала (раздел «В копилку интересных фактов» из пройденных уроков пособия)
20	Спортивная эстафета	3	Спортивные игры на свежем воздухе.	