

ле
и прошит

листа (ов

«Гимнази

В.А.Мод

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования,
утвержденной приказом
от «31» августа 2019 г. № 354 - ш

Муниципальное образовательное учреждение

«Гимназия» г. Сертолово

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности

«Растем и здоровыми и сильными»

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности

1 класс

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Обучающийся получит возможность научиться:

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

2 класс

Обучающийся научится:

- **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Обучающийся получит возможность научиться:

- оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- *слушать* и *понимать* речь других;
- уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

3 класс

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 при 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;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

4 класс

Обучающийся научится:

- заботиться о здоровье как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- вести здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- приобщать к красоте родной природы;
- уважать чувства и настроения другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.

2. Содержание курса.

1 класс.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Растем здоровыми и сильными» состоит из 7 разделов:

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

2 класс

Реализация рабочей программы предполагает включение обучающихся в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально-значимая, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная.

Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме бесед, рассказов, подвижных игр и игровых ситуаций, спортивных стартов, олимпиад, конкурсов.

Особое внимание уделяется использованию проектной деятельности совместно с родителями обучающихся.

Физическое воспитание младших школьников, процесс формирования у них здорового образа жизни предполагает усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуры, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту, отказ от курения и употребления наркотиков посредством включения в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально значимая деятельность, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная, которые предполагают:

- начальное самоопределение младших школьников в сфере здорового образа жизни (организация исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, биологических основах деятельности организма, различных оздоровительных системах и системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровье сбережения в культуре народов России, Челябинской области и других стран);

- коллективные прогулки;

- дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна, о субъективном отношении к физической культуре);

- выступление перед учащимися младших классов по вопросам заботы о собственном здоровье, истории международного и отечественного спорта.

3 класс

Представленная программа курса внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» для учащихся 3 классов включает два раздела:

«В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья».

Содержание первого раздела позволяет детям расширить свой кругозор, узнать о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), понимать связи между своими действиями и здоровьем своим и окружающих, осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела («Законы здоровья») нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На внеурочных занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

В целом же изучение курса внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» в интересной и занимательной форме позволяет привлечь внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить

быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

Формы проведения занятий и методы работы – беседы, практические занятия, походы, занятия – игры на свежем воздухе.

4 класс.

Законы здоровья.

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 образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания. 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.

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 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.

Формы организации и виды деятельности данного курса.

Курс «Растем здоровыми и сильными», включает два раздела: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем – своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела («Законы здоровья») нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На внеклассных занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное – практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях.

Изучение курса «Растем здоровыми и сильными» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

3. Тематическое планирование.

1 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	5
5	Чтоб забыть про докторов	4

6	Я и моё ближайшее окружение	3
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	5
	Итого:	33

2 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

3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	В гармонии с окружающим миром.	17
2	Законы здоровья	17
	Итого:	34

4 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Бесценный дар природы. Что такое здоровье? Занятие-обсуждение.	2ч
2.	Знаешь ли ты себя? Занятие-викторина.	1ч
3.	Красивое и сильное тело. Занятие-презентация.	4ч
4.	Режим дня. Зачем школьникам режим. Занятие-практикум.	2ч
5.	Доброе утро! Спокойной ночи! Занятие-игра.	2ч
6.	«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!..» Занятие-игра.	2ч
7.	Кожа - зеркало здоровья. Занятие-практикум.	1ч
8.	Дышим полной грудью. Занятие-практикум.	1ч
9.	Какой должна быть наша пища. Занятие-обсуждение.	3ч
10	Наш защитник иммунитет. Занятие-игра.	9ч
11.	Вот, ребята, йод и вата!.. Занятие-практикум	2ч
12	Силачи и геркулесы (занятие-обобщение).	5ч
Итого		34ч

В настоящем деле
пронумеровано и прощ

10 листа

Директор МОУ «Гимн
г.Сертолово


В.А.М