

«Рассмотрена»  
Педагогическим советом № 1  
от 31.08.2023 г.

Утверждена приказом директора  
№ 358-ш от 31.08.2023 г.

МОБУ «Гимназия» г.Сертолово

Программа курса внеурочной деятельности  
Растем здоровыми и сильными  
спортивно-оздоровительной направленности  
для 2 – 4 классов  
Срок реализации 3 года

# 1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности

## 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.**

### **2 класс**

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

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 культуре, 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 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. **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. Мозгкомандный 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 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.



### 3. Тематическое планирование.

#### 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. Занятиепрактикум.	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. Занятиеобсуждение.	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

**4.**

**Календарно – тематическое планирование «Растем здоровыми и сильными»**

**2 класс.**

**Автор программы:** Н.Я.Дмитриева, К.А.Семенова.

**Кем утверждена (допущена):** МО и науки РФ

**Название и автор учебника, издательство, год издания:** И.П.Товпинец «Уроки здоровья» Изд. «Учебная литература».

**Количество часов по программе на год - 34 ч.  
в неделю -1ч.**

№	Дата/ Класс				Название темы	Возможные виды деятельности	Разделы пособия «Уроки здоровья»/ дополнительная литература (курсив)
	2-1	2-2	2-3	2-4			
1					Введение «Вот мы и в школе».	Участвовать в беседе, задавать вопросы.	
2					Введение «Вот мы и в школе».	Участвовать в беседе, задавать вопросы.	
3.					«Вот мы и в школе». Правила поведения в столовой.	Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов	
4.					Вот мы и в школе. Правила поведения на переменах.	М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	Смирнова Т.В. картинки (глава1); детские энциклопедии,
5.					Питание и здоровье.Самые полезные продукты.	Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать	
6.					Дневной рацион.	в диалог, отвечать	
7.					Дневной рацион.	на итоговые	
8.					Правила приёма пищи, гигиена.	вопросы и оценивать свои	
9.					Правила приёма пищи, гигиена.	достижения, формулировать правила. Формулировать собственное мнение и позицию.	

10.					Мое здоровье в моих руках. Законы здорового образа жизни.	Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.	
11.				Мое здоровье в моих руках.			
12.				Распорядок дня			
13.				Правильное распределение времени.			
14.				Правильное распределение времени.			
15.				Режим сна и отдыха.			
16.				Режим сна и отдыха.			
17.				Я в школе и дома.	Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	Урок 22 Упражнение «Любишь – не любишь»	
18.				Я в школе и дома.	Повторение правил здоровья	Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	
19.				Я в школе и дома.			
20.				Я в школе и дома.	Беседа об органах человека.	Моделирование схем.	
21.				Я в школе и дома.			
22.				Я в школе и дома.			
23.				Чтобы забыть про докторов. Осанка.	Правила первой помощи. Правила для поддержания правильной осанки. Правила закаливания.	Рассказ учителя. Практическая работа.	
24.				Осанка – стройная спина!			
25.				Если хочешь быть здоров.			
26.				Я и мое ближайшее окружение. Здоровая пища для всей семьи.	Золотые правила питания.	Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».	
27.				Я и мое ближайшее окружение.	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».		
28.				Я и мое ближайшее окружение. Подвижные игры.			
29.				Я и мое ближайшее окружение.	Круглый стол «SOS»	Смирнова Т.В. Живые картинки (глава 8)	
30.				Вот и стали мы на год взрослей.	Круглый стол «SOS»	Смирнова Т.В. Живые картинки (глава 8)	
31.				Вот и стали мы на год взрослей.	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками.	Памятка «Это полезно знать»	

32.					Вот и стали мы на год взрослей. Обобщающий урок здоровья.	Повторение правил здоровья.	Игра-рассуждение «Здоровый человек- это...» Подвижные игры на воздухе.
33.					Вот и стали мы на год взрослей. Обобщающий урок здоровья.	Повторение правил здоровья.	Игра-рассуждение «Здоровый человек- это...» Подвижные игры на воздухе.
34					Вот и стали мы на год взрослей. Обобщающий урок здоровья.	Повторение правил здоровья	Игра-рассуждение «Здоровый человек- это...» Подвижные игры на воздухе.

### Календарно-тематическое планирование.

**Курса внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными»**

**Класс:** 3-1, 3-2, 3-3, 3-4

**Автор программы:** Н.Я.Дмитриева, К.А.Семенова.

**Кем утверждена (допущена):** МО и науки РФ

**Название и автор учебника, издательство, год издания:** И.П.Товпинец  
«Уроки здоровья» Изд. «Учебная литература».

**Количество часов по программе на год - 34 ч.  
в неделю -1ч.**

№	Дата, класс				Название темы	Возможные виды деятельности	Разделы пособия «Уроки здоровья»/ дополнительная литература (курсив)
	3-1	3-2	3-3	3-4			
1					Т.Б. Что такое экология.	Беседа «Что такое экология», викторина.	Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики
2					Что такое экология.	Беседа «Что такое экология», викторина.	Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики
3.					Природа, как твое здоровье?	Беседа «Что такое экология», викторина.	Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики
4.					Природа, как твое здоровье?	Беседа «Что такое экология», викторина.	Смирнова Т.В. картинки (глава1); детские энциклопедии, использование детских журналов экологической тематики.
5.					Мой любимый школьный двор.	Экскурсия «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами».	Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики
6.					Наша среда обитания.	Обсуждение темы «Город/село как среда обитания»	Урок 16; Плесовских М.Н. Мы пешеходы, мы пассажиры
7.					В городских джунглях.	Экскурсия, обсуждение, нанесение собственного маршрута на карту местности.	Урок 16; Плесовских М.Н. Мы пешеходы, мы пассажиры

8.					Школа светофорных наук.	Беседа, викторина «Правила движения достойны». Урок – конференция.	Урок 16; Плесовских М.Н. Мы пешеходы. Мы пассажиры
9.				Школа светофорных наук.			
10.				Я пешеход и пассажир.			
11.				Я пешеход и пассажир.	Экскурсия, обсуждение, конкурс рисунков.		
12.				Если стихия разбушевалась.	Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихия разбушевалась»	Урок 7; Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь.	
13.			Если стихия разбушевалась.				
14.			Если стихия разбушевалась.				
15.				Мой дом – моя крепость.	Интервью у родителей; игры во дворе («Любимый мой дворик»)	Фишман И.С. Перелыгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь	
16.				Мой дом – моя крепость.			
17.				Перед экраном телевизора.	Беседа; презентация любимой телепередачи	Урок 22	
18.				Компьютер – не игрушка.	Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером.	Урок 23	
19.				Компьютер – не игрушка.			
20.				Наши домашние питомцы.	Обсуждение, урок – конференция; стенгазета «Наши домашние любимцы»	Урок 24	
21.				Наши домашние питомцы.			
22.				Наши домашние питомцы.			
23.				Растения и человек.	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.	
24.				Растения и человек.			
25.				Растения и человек.			
26.				Осторожно: ядовитые растения.	Беседа, работа в паре с гербарным материалом, зарисовка ядовитых	Использование гербария, материалов журналов на данную тему	

						растений выделением характерных признаков.	с	
27.					Каким воздухом мы дышим.	Командная игра «Вопросы Морекузыча»		Урок 9; Смирнова Т.В. Живые картинки (с.138-141)
28.					Погода, климат и здоровье человека	Лабораторная работа, обсуждение результатов наблюдений, исследовательская деятельность по плану педагога		Использование детских журналов экологической тематики.
29.					Погода, климат и здоровье человека			
30.					Что будет, если мы не будем беречь природу?	Круглый стол «SOS»		Смирнова Т.В. Живые картинки (глава8)
31.					Подготовка к походу. Поход.	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., Перельгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь.
32.					Подготовка к походу. Поход.			
33.					Подготовка к походу. Поход.			
34.					Поход.			

### Календарно-тематическое планирование.

**Курса внеурочной деятельности:** «Растем здоровыми и сильными»

**Класс:** 4-1, 4-2, 4-3, 4-4

**Автор программы:** Н.Я.Дмитриева, К.А.Семенова.

**Кем утверждена (допущена):** МО и науки РФ

**Название и автор учебника, издательство, год издания:** И.П.Товпинец  
«Уроки здоровья» Изд. «Учебная литература».

**Количество часов по программе на год - 34 ч.**

**в неделю – 1 ч.**

№	Дата, класс				Название темы	Возможные виды деятельности	Разделы пособия «Уроки здоровья»/ дополнительная литература (курсив)
	4-1	4-2	4-3	4-4			
1					Природа, как твоё здоровье?	Беседа «Что такое экология», викторина.	Смирнова Т.В. картинки (глава1); детские энциклопедии, использование детских журналов экологической тематики.
2.					Природа, как твоё здоровье?	Беседа «Что такое экология», викторина.	Смирнова Т.В. картинки (глава1); детские энциклопедии, использование детских журналов экологической тематики.
3.					Наша среда обитания.	Обсуждение темы «Город/село как среда обитания»	Урок 16; Плесовских М.Н. Мы пешеходы, мы пассажиры
4.					Мой любимый школьный двор.	Экскурсия «субботник». Круглый стол «Позаботимся о природе сами».	Детские журналы экологической и декоративно-прикладной тематики
5.					Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Пропедевтическая беседа по материалам курса. Коллективное творческое дело (создание словаря пословиц, поговорок, изречений о здоровье и возможностях человека).	Введение
6.					Знаешь ли ты себя?	Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления; задания на определение типа	



						темперамента и т.д.	
7.					Красивое и сильное тело.	Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку.	Шаулин В.Н. Физическая культура 1-4 класс: учебник.
8.					Красивое и сильное тело.	Укрепление и тренировка мышц; подвижные игры.	Общеразвивающие упражнения.
9.					Режим дня. Зачем школьникам режим?	Обсуждение, работа в группе.	
10.					Режим дня. Зачем школьникам режим?	Составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня».	
11.					Доброе утро! Спокойной ночи!	Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных потребностей.	Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 класс: учебник (приложение «Я тренируюсь».
12.					Доброе утро! Спокойной ночи!	Подвижные игры, творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или отдыхе.	Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 класс: учебник (приложение «Я тренируюсь».
13.					Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия.	
14.					...и зубной порошок!	Обсуждение правил гигиены полости рта.	
15.					Кожа-зеркало здоровья.	Исследование своего организма, подвижные игры; лабораторная работа. Игры по выбору.	
16.					Дышим полной грудью.	Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легких.	
17.					Какой должна быть наша	Экскурсия в школьную столовую.	

					пища.		
18.					Какой должна быть наша пища.	Доклады детей о здоровом питании.	
19.					Какой должна быть наша пища.	Доклады детей о здоровом питании.	
20.					По ту сторону микроскопа.	Беседа, лабораторная работа.	Смирнова Т.В. Живые картинки.
21.					Берегите сердце.	Беседа, измерение импульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры.	
22.					Наши незаменимые помощники.	Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц.	
23.					Чище, краше, лучше!	Спартакиада.	Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 класс: учебник.
24.					Чище, краше, лучше!	Викторина (история открытий в медицине).	Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 класс: учебник.
25.					Чище, краше, лучше!	Юморина.	Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 класс: учебник.
26.					Держи голову в холоде...а ноги в тепле.	Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т.д.	
27.					Наш защитник-иммунитет.	Беседа, экскурсия в медицинский кабинет.	
28.					Айболит спешит на помощь.	Беседа, работа в группе: измерение давления.	
29.					Вот, ребята, йод и вата.	Отработка навыков оказания первой помощи.	Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 класс: учебник.
30.					Вот, ребята, йод и вата.	Викторина: проверка знаний о заболеваниях и травмах.	Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 класс: учебник.
31.					Силачи и Геркулесы.	Занятие-обобщение.	Обобщение пройденного материала.
32.					Силачи и	Сообщения учащихся	«Полезные странички»

					Геркулесы.	об Олимпийских играх.	
33.					Силачи и Геркулесы.	КТД: наша копилка интересных фактов.	Раздел «В копилку интересных фактов».
34.					Силачи и Геркулесы.	Спортивный праздник.	

## **Литература.**

1. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература».
2. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература».
3. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература».
4. Шаулин В.Н. и др. Физическая культура: учебник (1-4класс). Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров».
5. Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь для 4 класса: компетентностно-ориентированные задания. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров».
6. Мы-пешеходы, мы-пассажиры: учебно-методическое пособие для учителей начальной школы / автор-составитель М.Н.Плесовских. Самара: Издательство «Учебная литература», Ханты-Мансийск: Государственное образовательное учреждение «Институт повышения квалификации и развития регионального образования».
7. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному: нейропедагогика Самара: Издательство «Учебная литература».
8. Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Методические рекомендации по формированию ключевых компетентностей учащихся начальной школы (с использованием рабочих тетрадей «Победители стихий» и «Символика класса»). 2-е изд. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров».

## **Познавательные журналы и электронные ресурсы для детей младшего школьного возраста:**

1. В мире растений: научно-популярный журнал/гл.ред. С.Швелидзе. М.: Центр Медиа Проектов. URL: [www.verfoltxpo.ru](http://www.verfoltxpo.ru)
2. ГЕОленок: познавательный журнал про все на свете/ гл.ред.О Мареева. М.:ООО «Гунер+Яр Магазин». URL: [www.geo.ru](http://www.geo.ru)
3. Свирель: детский экологический журнал для чтения в кругу семьи и в школе для детей среднего школьного возраста/гл.ред. Г.Турчин. М.: Редакция альманаха «Лазурь».
4. Филя: журнал для детей о природе/гл.ред. И.Антипенко. М.: Издательский дом «Веселые картинки».
5. Девчонки-мальчишки. Школа ремесел: познавательный журнал по декоративно-прикладному искусству/О.Кудина. М.: ООО «Формат-М».

6. Возможно использование других периодических изданий соответствующей тематики на усмотрение учителя.