

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»**

Рассмотрена  
Методическим объединением  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от «30» августа 2016 г.

Утверждена  
приказом директора МБОУ «Гимназия»  
от «01» сентября 2016г. № 276

**Рабочая программа по внеурочной деятельности курса  
«Расти и развиваться здоровыми»  
(1-4 класс)**

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель рабочей программы:  
Саргова О.Н., учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории,  
Колесникова В.В., учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми»**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Личностные результаты:**

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 её 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:

- Интересы 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 результаты:**

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- 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).

#### Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми» с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Форма организации внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми» – кружок** в форме теоретических и практических занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному рассчитана на 4 года обучения и состоит из **7 разделов**, которые возобновляются на протяжении четырех лет.

Содержание курса				Виды деятельности учащихся
<b><u>1 класс</u></b> «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.	<b><u>2 класс</u></b> «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями Хакасии (ЭЖК).	<b><u>3 класс</u></b> «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.	<b><u>4 класс</u></b> «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и	игровая и познавательная деятельность: подвижные и спортивные игры, беседы, выставки, экскурсии, викторины, лаборатории, просмотр учебных роликов и видеофильмов, соревнования.

			чувств.
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>«Вот мы и в школе»:</b> личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.</li> <li>2. <b>«Питание и здоровье»:</b> основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.</li> <li>3. <b>«Моё здоровье в моих руках»:</b> влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.</li> <li>4. <b>«Я в школе и дома»:</b> социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.</li> <li>5. <b>«Чтоб забыть про докторов»:</b> закаливание организма.</li> <li>6. <b>«Я и моё ближайшее окружение»:</b> развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.</li> <li>7. <b>«Вот и стали мы на год взрослей»:</b> первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</li> </ol>			

Такая модель построения программы способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Расти и развиваться здоровым» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми»

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1 класс</b>				
<b>«Первые шаги к здоровью»</b>				
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3
II	Питание и здоровье	5	3	2
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4
IV	Я в школе и дома	6	3	3
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	Итого:	33	14	19
<b>2 класс</b>				
<b>«Если хочешь быть здоров»</b>				
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3
II	Питание и здоровье	5	3	2
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2
IV	Я в школе и дома	6	3	3

V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	Итого:	34	16	18
<b>3 класс</b>				
<b>«По дорожкам здоровья»</b>				
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3
II	Питание и здоровье	5	3	2
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4
IV	Я в школе и дома	6	3	3
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	Итого:	34	16	18
<b>4 класс</b>				
<b>«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»</b>				
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3
II	Питание и здоровье	5	3	2
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3
IV	Я в школе и дома	6	3	3
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	Итого:	34	16	18
	Общее количество часов:	135	60	75