

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
Лугоболотная средняя общеобразовательная школа
п.Юбилейный Оричевского района Кировской области

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Расти здоровым»
(спортивно-оздоровительное направление)
для 1 - 4 класса

Составитель: Стахеева Юлия Анатольевна,
учитель начальных классов
Лугоболотной средней школы

п. Юбилейный
2019-2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Расти здоровым» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом возрастных и психологических особенностей младшего школьника.

Проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного.

Цель программы: осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, воспитание у детей культуры питания, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни.

Данная рабочая программа может быть реализована в смешанном (комбинированном) режиме с использованием ЭО и ДОТ.

Блоки программы «Расти здоровым»

1 блок	Здоровое питание	Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
2 блок	В гармонии с окружающим миром	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. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
3 блок	Законы здоровья	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств.
4 блок	Мой организм – целая планета	Содержание раздела нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На 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. Дается понятие об иммунитете, о закалывающих процедурах, Учащиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
5 блок	Движение-это жизнь	У учащихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Расти здоровым» изучается в 1 классе 33 учебных часа (1 час в неделю; 33 учебные недели).

Результаты обучения

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Обучающийся научится: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

Обучающийся получит возможность научиться: применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план

1 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?	1	1	2
2	Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.	1	1	2
3	Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие). Дневной рацион школьника.	1	1	2
4	Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую).	1	1	2
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».	2	1	3
6	Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.	1	1	2
7	Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года.	2	1	3
8	Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).	1	2	3
9	Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.	1	1	2
10	Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао).	1	1	2
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена».	1	1	2
12	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусности. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».	1	2	3
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты».	1	1	2
14	Промежуточная аттестация. Тест	1		1
15	Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты».		1	1
16	Праздник урожая.	-	1	1
Итого		16	17	33

Содержание программы

Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?(2 часа)

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место». Начало ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Анкетирование родителей.

Тема 2. Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.(2 часа)

Наиболее полезные и необходимые каждый день человеку продукты. Самые полезные продукты. Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании). Игра «Съедобное – несъедобное».

Тема 3. Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие). Дневной рацион школьника.(2 часа)

Основные принципы гигиены питания. О том, что ели наши предки. Составление меню современного школьника. О дневном рационе школьника. Игра – обсуждение «Законы питания».

Тема 4. Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую). (2 часа)

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Экскурсия в школьную столовую. Знакомство с народным праздником «Капустник».

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша». (3 часа)

Завтрак - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Различные варианты завтрака. О каше. Викторина «Узнай произведение».Конкурс «Кашевар».Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.(2 часа)

Обед - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола. Игра «Собери пословицу». Сюжетно – ролевая игра «За обедом».

Тема 7. Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года. (3 часа)

Варианты полдника. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», игра-демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу».

Тема 8. Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается.«Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). (3 часа)

Ужин - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). Игра «Что и во сколько можно есть». Конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

Тема 9. Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.(2 часа)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок. Игра «Отгадай название». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Тема 10. Как утолить жажду(квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао).(2 часа)

Значение жидкости для организма человека. Разнообразные напитки. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомыткой». Конкурс - дегустация «Такой ароматный чай». Правила чаепития.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена». (2 часа)

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Игра «Мой день». Викторина «Нужно дополнительное питание или нет». Игра «Меню спортсмена».

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусы. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».(3 часа)

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты». (2 часа)

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты». Игра «Собери овощи и фрукты». Лепка овощей, фруктов.

Тема 14. Промежуточная аттестация. Тест (1 час)

Тема 15. Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты». (1 час)

Разнообразие овощей, их полезные свойства. Реклама овощей. Русская сказка «Вершки и корешки». «Весёлые старты». Тестирование учащихся. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад.

Тема 16. Праздник урожая (1 час)

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола. Конкурсы-соревнование «Самый оригинальный овощной салат»

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата фактич.	Дата коррект.
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место»	2		
2	Если хочешь быть здоров. Могу ли я управлять своим здоровьем?			
3	Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Игра «Братец Кролик, братец Лис».	2		
4	Самые полезные продукты. Скатерть – самобранка и здоровье.			
5	Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие).	2		
6	Как правильно есть. Дневной рацион школьника. Игра			

	«Охотники, волки и ёлки».			
7	Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Игра «Рыжий кот».	2		
8	Удивительные превращения пирожка. Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую).			
9	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи.	3		
10	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Викторина «Узнай произведение».			
11	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша»			
12	Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться.	2		
13	Плох обед, если хлеба нет. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.			
14	Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Игра «Самая меткая команда».	3		
15	Полдник. Время есть булочки. Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов.			
16	Полдник. Время есть булочки. Быть может, еда прибавляет года.			
17	Пора ужинать. Правила поведения за столом (практическое занятие).	3		
18	Пора ужинать. Зачем человек питается. Игра «Вытолкни из обруча».			
19	Пора ужинать.«Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).			
20	Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день.	2		
21	Где найти витамины весной? Пирамида здорового питания. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов».			
22	Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы).	2		
23	Как утолить жажду (газированная вода, кисель, вода, кефир, какао). Игра «Охотники».			
24	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания.	2		
25	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Игра «Меню спортсмена».			
26	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусы. Игра «Утка-Гусь».	3		
27	На вкус и цвет товарищей нет. Практическая работа «Определи вкус продукта».			
28	На вкус и цвет товарищей нет. Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».			
29	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма.	2		
30	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Игра «Собери овощи и фрукты».			

31	Промежуточная аттестация. Тест	1		
32	Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты»	1		
33	Праздник урожая.	1		
	Итого	33		

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа физкультурно-спортивной направленности «Расти здоровым» изучается во 2 классе 34 учебных часа (1 час в неделю; 34 учебные недели).

Результаты обучения

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека.

Обучающийся получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, освоению навыков организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности; использованию навыков коллективного общения и взаимодействия.

Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?	1	1	2
2	Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1	1	2
3	Входной контроль. Тест	1		1
4	Вода - наш друг и помощник. Релаксация под шум водопада. Составление алгоритма правильного мытья рук.		1	1
5	Мои помощники – глаза. Физкультминутки для глаз. Проведение опыта со светом. Игра «Шёл козёл по лесу».	1	1	2
6	Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Опыты на определение слуховой чувствительности.	2	1	3
7	Чтобы зубы не болели! Презентация «Полезные продукты». Как правильно чистить зубы (практическое занятие). Зуб – живой орган (строение и рост).	1	1	2
8	Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Чем занимались наши предки в старину. Массаж пальцев. Физкультминутки для пальцев. Правила	2	1	3

	этикета: движения при общении.			
9	Кожа - надёжная защита организма. Презентация «Первая помощь при повреждениях кожи». Работа с микроскопом и лупой. Кожа человека и её здоровье.	1	2	3
10	Наше питание. Презентация «Вредные продукты». Опыт «Определяем жирность пищи».	1	1	2
11	Наше настроение. Цветовое тестирование. Моё настроение в школе и дома.	1	1	2
12	Сон - лучшее лекарство. Расслабляющая релаксация под музыку. Исследовательская работа «Мои сны».	1	1	2
13	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Проведение тренинга против вредных привычек. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!» Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам».	1	2	3
14	Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе.	1	1	2
15	Правильная осанка - здоровая спина. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?» Занятия с мячами и мешочками. Соревнования «Быстрые, ловкие, сильные».	-	2	2
16	Промежуточная аттестация. Тест	1		1
17	Конкурс творческих проектов «Школа здоровья». Презентации. Круглый стол.		1	1
Итого		16	18	34

Содержание программы

Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?(2 часа)

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Продолжение ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Тестирование учащихся. Анкетирование родителей.

Тема 2. Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет. (2 часа)

Беседа о том, отчего могут возникнуть кровотечения, ожоги, мелкие раны. Знакомство с медицинскими вещами, лекарствами и т.д. Проведение практической работы по оказанию первой помощи при ранах, ожогах.

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему “Мы дружим с физкультурой и спортом”.

Тема 3. Входной контроль. Тест (1 час)

Тема 4. Вода - наш друг и помощник. Релаксация под шум водопада. Составление алгоритма правильного мытья рук.(1 час)

Беседа о пользе воды для организма. Знакомство с советами доктора Воды. Обсуждение вопроса: как надо правильно мыть руки? Профилактика пожарной безопасности.

Тема 5. Мои помощники – глаза. Физкультминутки для глаз. Проведение опыта со светом. Игра «Шёл козёл по лесу». (2 часа)

Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Выполнение оздоровительной минутки “Гимнастика для глаз”.

Тема 6. Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Опыты на определение слуховой чувствительности. (2 часа)

Слух – большая ценность для человека. Проводится опыт по установлению слуховой чувствительности. Изучается строение уха (ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка, среднее ухо). Выполнение оздоровительной минутки “Самомассаж ушей”.

Тема 7. Чтобы зубы не болели! Презентация «Полезные продукты». Как правильно чистить зубы (практическое занятие). Зуб – живой орган (строение и рост). (3 часа)

Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум “чистка зубов”.

Тема 8. Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Чем занимались наши предки в старину. Массаж пальцев. Физкультминутки для пальцев. Правила этикета: движения при общении. (3 часа)

Проведение бесед о “рабочих инструментах” человека. Знакомство с пословицами и поговорками, в которых говорится о пользе рук и ног. Проведение практических занятий по определению плоскостопия. Выполнение специальных упражнений при плоскостопии.

Тема 9. Кожа - надёжная защита организма. Презентация «Первая помощь при повреждениях кожи». Работа с микроскопом и лупой. Кожа человека и её здоровье. (3 часа)

Беседа по теме «Изучение строения кожи (эпидерма, сальные железы, поры, потовые железы и др.)». Проведение опыта по проверке чувствительности. Знакомство с правилами ухода за кожей. Проводится практикум “Первая помощь при ранах, ожогах”.

Тема 10. Наше питание. Презентация «Вредные продукты». Опыт «Определяем жирность пищи». (2 часа)

Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Тема 11. Наше настроение. Цветовое тестирование. Моё настроение в школе и дома. (2 часа)

Беседа по теме «Радость в себе». Выполнений заданий на тему. Анализ ситуаций. Выполнение задания на тему. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 12. Сон - лучшее лекарство. Расслабляющая релаксация под музыку. Исследовательская работа «Мои сны». (2 часа)

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.

Тема 13. Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Проведение тренинга против вредных привычек. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет

наркотикам!», «Нет алкоголю!» Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам». (3 часа)

Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций. Игры.

Тема 14. Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе. (2 часа)

Беседа по теме. Объяснение при помощи рисунков, что такое скелет, череп, грудная клетка, мышцы, суставы. Выполнение упражнений по укреплению мышц, по определению силы мускулов. Знакомство с оказанием первой помощи при повреждении мышц и костей.

Тема 15. Правильная осанка - здоровая спина. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?» Занятия с мячами и мешочками. Соревнования «Быстрые, ловкие, сильные». (2 часа)

Беседа по теме. Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?» Занятия с мячами и мешочками. Соревнования.

Тема 16. Промежуточная аттестация. Тест(1 час)

Тема 17. Конкурс творческих проектов «Школа здоровья». Презентации. Круглый стол. (1 час)

Подведение итогов. Круглый стол. Обмен материалом, опытом, информацией. Просмотр презентаций.

*Календарно-тематическое планирование
2 класс*

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата фактич.</i>	<i>Дата коррект.</i>
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.	2		
2	Если хочешь быть здоров. Могу ли я управлять своим здоровьем?			
3	Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	2		
4	Встреча с фельдшером « Поговорим о здоровье». Экскурсия в медицинский кабинет.			
5	Входной контроль. Тест	1		
6	Вода - наш друг и помощник. Составление алгоритма правильного мытья рук.	1		
7	Мои помощники – глаза. Физкультминутки для глаз. Проведение опыта со светом. Игра «Что я вижу не скажу, только букву назову».	2		
8	Мои помощники – глаза. Проведение опыта со светом. Игра «Шёл козёл по лесу».			
9	Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Игра «Пятка-нос».	3		
10	Слух - большая ценность для человека. Массаж ушей. Игра «Мышки-завитушки».			
11	Слух - большая ценность для человека. Опыты на определение слуховой чувствительности.			
12	Чтобы зубы не болели! Презентация «Полезные	2		

	продукты».			
13	Чтобы зубы не болели! Как правильно чистить зубы (практическое занятие). Зуб – живой орган (строение и рост).			
14	Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Чем занимались наши предки в старину. Игра «Лапти».	3		
15	Руки и ноги - рабочие инструменты человека. Массаж пальцев. Физкультминутки для пальцев.			
16	Правила этикета: движения при общении. Игра «Пассажиры-билетики».			
17	Кожа - надёжная защита организма. Презентация «Первая помощь при повреждениях кожи».	3		
18	Кожа - надёжная защита организма. Работа с микроскопом лупой.			
19	Кожа человека и её здоровье. Игра «Два мороза».			
20	Наше питание. Презентация «Вредные продукты». Игра «Зеленая ягодка, красная ягодка».	2		
21	Наше питание. Опыт «Определяем жирность пищи». Игра «Фрукты, ягоды, овощи».			
22	Наше настроение. Цветовое тестирование. Игра «Хали - хало».	2		
23	Наше настроение. Цветовое тестирование. Моё настроение в школе и дома.			
24	Сон - лучшее лекарство. Расслабляющая релаксация под музыку.	2		
25	Сон - лучшее лекарство. Исследовательская работа «Мои сны».			
26	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Проведение тренинга против вредных привычек.	3		
27	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Конкурс рисунков «Дым от сигарет», «Нет наркотикам!», «Нет алкоголю!»			
28	Скажем «НЕТ!» вредным привычкам. Презентация «Спорт – альтернатива вредным привычкам».			
29	Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе.	2		
30	Скелет - опора человека. Зарядка и подвижные игры на воздухе.			
31	Правильная осанка - здоровая спина Исследовательская работа «Что нужно делать, чтобы осанка была правильной?»	2		
32	Правильная осанка - здоровая спина Занятия с мячами и мешочками. Соревнования «Быстрые, ловкие, сильные».			
33	Промежуточная аттестация. Тест	1		
34	Конкурс творческих проектов «Школа здоровья». Презентации. Круглый стол.	1		
	Итого	34		

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа физкультурно-спортивной направленности «Расти здоровым» изучается в 3 классе 34 учебных часа (1 час в неделю; 34 учебные недели).

Результаты обучения

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится: знать факторы, влияющие на здоровье человека;

причины некоторых заболеваний;

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и

укрепление здоровья человека;

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

основные формы физических занятий и виды физических упражнений

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять санитарно-гигиенические требования;

соблюдать личную гигиену;

осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

формировать своё здоровье.

Учебно-тематический план

3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком.	1	1	2
2	Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1	1	2
3	Я учусь творить своё здоровье. Физическое здоровье (изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие). 15 октября - Всемирный день мытья рук. Создание презентации		1	1
4	Входной контроль. Тест	1		1
5	Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка»	1	1	2
6	Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки.	1	1	2
7	Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз.	1	1	2
8	Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели».	1	1	2

	Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.			
9	Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес.	1	1	2
10	Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Уву правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.	2	1	3
11	Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения.	1	1	2
12	Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».	1	1	2
13	Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!	1	1	2
14	Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия.	1	1	2
15	Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.	-	2	2
16	Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок».	1	1	2
17	Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Описываем и рисуем свои чувства.	1	-	1
18	Промежуточная аттестация. Тест	-	1	1
19	Круглый стол «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья».	1	-	1
Итого		17	17	34

Содержание программы

Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком. (2 часа)

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Продолжение ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Тестирование учащихся. Анкетирование родителей.

Тема 2. Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет. (2 часа)

Беседа о моём теле: из чего я сделан? Общее представление о строении человека. Что я в себе вижу? Мой рост, моё телосложение. Мой пол, цвет волос, глаз, другие данные.

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему “Мы дружим с физкультурой и спортом”.

Тема 3. Я учусь творить своё здоровье. Физическое здоровье (изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие). 15 октября - Всемирный день мытья рук. Создание презентации.(1 час)

Изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие. Обсуждение вопроса: как надо правильно мыть руки? Создание презентации «Правильно мою руки»

Тема 4. Входной контроль. Тест (1 час)

Тема 5. Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка» (2 часа)

Знакомство с санитарно – гигиеническими нормами и правилами. Выполнение оздоровительных упражнений “Утренняя гигиеническая зарядка”.

Тема 6. Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки. (2 часа)

Что такое осанка и почему ее нужно сохранять, как уметь следить за сохранением осанки. Где у человека позвоночник и зачем он нужен?

Что заставляет его сгибаться и разгибаться? Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Разработка комплекса упражнений для красивой осанки.

Тема 7. Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз. (2 часа)

Глаза – главные помощники человека. Изучается строение глаза (радужка, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка). Выполнение оздоровительной минутки “Гимнастика для глаз”.

Тема 8. Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики. (2 часа)

Как победить простуду? Почему простуде подвержены органы дыхания? Как следует заботиться о горле и легких? Самомассаж шеи: растирание, поглаживание, похлопывание. Гимнастика для горла.

Тема 9. Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Карисес. (2 часа)

Зуб – это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум “чистка зубов”.

Тема 10. Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом. (3 часа)

Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды). Беседа «Польза сырых, варёных, жареных, солёных продуктов».

Тема 11. Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения. (2 часа)

Беседа по теме «Радость в себе». Выполнение заданий на тему. Анализ ситуаций. Выполнение задания на тему. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 12. Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».(2 часа)

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон. Разучиваются игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».

Тема 13. Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать! (2 часа)

Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций. Игры.

Тема 14. Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия. (2 часа)

Беседа по теме. Объяснение при помощи рисунков, что такое плоскостопие. Выполнение упражнений по профилактике плоскостопия.

Тема 15. Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером. (2 часа)

Беседа по теме. Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека.

Тема 16. Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок». (2 часа)

Какие бывают эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Учимся управлять эмоциями. Разучивание упражнений «Слушаем себя», «Школа улыбок».

Тема 17. Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Описываем и рисуем свои чувства. (1 часа)

Беседа на тему: «Чувства, желания, ощущения, переживания». Учимся описывать и рисовать свои чувства.

Тема 18. Промежуточная аттестация. Весёлые старты. (1 часа)

Проведение соревнований «Весёлые старты».

Тема 19. Круглый стол «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья». (1 часа)

Подведение итогов. Круглый стол

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата факт	Дата коррект
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком.	2		
2	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». Игровые двигательные упражнения с полиэтиленовым мешком.			
3	Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1		
4	Встреча с фельдшером «Здоровье – всему голова». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1		
5	Я учусь творить своё здоровье. Физическое здоровье (изучение состояния органов и систем органов, их рост и развитие). 15 октября - Всемирный день мытья рук. Создание презентации	1		
6	Входной контроль. Тест	1		
7	Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка»	2		
8	Санитарно – гигиенические нормы и правила. Комплекс упражнений «Утренняя гигиеническая зарядка»			
9	Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки.	2		
10	Я и моя осанка. Тягачи и силачи в нашем организме. Мне нравится быть стройным. Следишь ли ты за своей осанкой? Как сидеть и ходить красиво? Разработка комплекса упражнений для красивой осанки.			
11	Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз.	2		
12	Глаза - окна души. Глаза покажут настроение человека. Составление памятки «Берегите глаза» Какие враги есть у глаз? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для глаз.			
II триместр				
13	Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.	2		
14	Моё дыхание. «Путешествие в лёгкие». Для чего нужен воздух? Воздушный и пищевой «тоннели». Выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики.			

15	Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес.	2		
16	Как ухаживать за зубами. Хочу есть. Здоровые зубы - здоровый организм. Строение зубов. Почему болят зубы. Кариес.			
17	Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.	3		
18	Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.			
19	Моё питание. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение? Что такое пищевые продукты? О пользе сырых, варёных, жареных, солёных продуктов. Как правильно хранить продукты питания? Правила приёма пищи. Игровые двигательные упражнения с бумажным мячом.			
20	Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения.	2		
21	Как работает сердце? Путешествие по рекам организма. Почему кровь красная? Выполнение комплекса упражнений гимнастики для улучшения кровообращения.			
22	Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».	2		
23	Здоровый сон - лучшее лекарство. Как правильно спать? Какой должна быть постель? Игры «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».			
III триместр				
24	Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!	2		
25	Вредные привычки. Конкурс рисунков «НЕТ вредным привычкам!» Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!			
26	Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике плоскостопия	2		
27	Стопы. Профилактика плоскостопия. Отчего оно возникает. Упражнения по профилактике			

	плоскостопия			
28	Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.	2		
29	Правила закаливания. Обтирание и обливание. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.			
30	Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок».	2		
31	Эмоции (радость, грусть, злость, обида, удивление, страх, разочарование и др.). Управление эмоциями. Упражнение «Слушаем себя», «Школа улыбок».			
32	Мой внутренний мир. Чувства, желания, ощущения, переживания. Описываем и рисуем свои чувства.	1		
33	Промежуточная аттестация. Тест	1		
34	Круглый стол «Польза занятий физкультурой и спортом для здоровья».	1		
	Итого	34		

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа физкультурно-спортивной направленности «Расти здоровым» изучается в 4 классе 34 учебных часа (1 час в неделю; 34 учебные недели).

Результаты обучения

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся научится: знать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепления здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Обучающийся получит возможность научиться: 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;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении,

обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

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.

Учебно-тематический план

4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни».	1	1	2
2	Встреча с фельдшером «Учусь творить своё здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	-	1	1
3	Входной контроль. Тест.	1	-	1
4	Режим дня и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я делаю домашнюю работу? Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время?	1	1	2
5	Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова. Я учусь словами выразить своё настроение; мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях.	1	1	2
6	Движение-это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм-как форма двигательной активности.	1	1	2
7	Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Функции почек.	1	1	2
8	Как уберечься от простуды? Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных микробов?	1	1	2
9	Я познаю себя. Я слушаю себя, я учусь регулировать свои эмоции. Каждый человек имеет право на свою жизнь. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни. Как выразить их при помощи мимики, жестов, слов, позы.	1	1	2
10	Экология и здоровье. Зелёная аптечка в нашем доме. Охрана воды, воздуха и здоровье человека. Экологические прогнозы и человек. Его здоровье.	1	1	2
11	Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я. Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации. Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании.	1	1	2
12	Народная медицина. Лекарственные растения.	1	1	2
13	Стрессовые ситуации. Стресс и его воздействие на человеческий организм, на душевное равновесие. Отношение к себе, к окружающим людям и здоровье. Правила общения. «Все люди разные и уникальные...», «Я нужен людям, а люди нужны мне...»	1	1	2
14	Мир звуков. Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить		1	

	слуховую память? Самомассаж ушных раковин.	1		2
15	Первая помощь при травмах, ожогах. Практическое занятие.	-	2	2
16	Коррекция и формирование правильной осанки (оздоровление позвоночника)	-	1	1
17	Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Купание в открытых водоёмах. Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров!	2	-	2
18	Промежуточная аттестация. Тест	-	1	1
19	Конкурс творческих проектов «Охрана и укрепление здоровья». Презентации. Круглый стол.	1	1	2
Итого		16	18	34

Содержание программы

Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни». (2 часа)

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Продолжение ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Тестирование учащихся.

Тема 2. Встреча с фельдшером «Учусь творить своё здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет. (1 час)

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Рисование на тему “Мы дружим с физкультурой и спортом”.

Тема 3. Входной контроль. Тест. (1 час)

Тестирование

Тема 4. Режим дня и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я делаю домашнюю работу? Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время? (2 часа)

Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма. О правильном чередовании труда и отдыха, различных видов деятельности Режим дня, который поможет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

Тема 5. Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова. Я учусь словами выразить своё настроение; мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях. (2 часа)

Разговор о самопознании, наблюдении, что во мне и со мной происходит. Учимся словами выразить своё настроение; мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях. Беседа на тему: «Чувства, желания, ощущения, переживания». Учимся описывать и рисовать свои чувства.

Тема 6. Движение-это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм - как форма двигательной активности. (2 часа)

Движение в жизни человека играет важную роль. Мы двигаемся, пока живём, и останавливаемся, когда умираем. О значении двигательной активности в повседневной жизни. Разучивание игр «Физкультпривет!», «У ребят порядок строгий».

Тема 7. Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды. Как улучшить качество водопроводной воды. Функции почек. (2 часа)

О совокупности процессов поступления воды в организм, распределения их во внутренней среде и выделения из организма. О пользе родниковой воды. Как в домашних условиях улучшить качество водопроводной воды.

Тема 8. Как уберечься от простуды? Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных микробов? (2 часа)

Как не допустить микробов в организм, поддержать естественные защитные силы, иммунитет. Иммунитет - успешно отражает вирусные атаки.

Тема 9. Я познаю себя. Я слушаю себя, я учусь регулировать свои эмоции. Каждый человек имеет право на свою жизнь. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни. Как выразить их при помощи мимики, жестов, слов, позы. (2 часа)

Давайте учиться вместе управлять эмоциями! Утверждения врачей, что многие болезни имеют прямую связь с такими негативными эмоциями, как злость, зависть и пр. Выполнений заданий на тему. Анализ ситуаций. Учимся управлять эмоциями. Разучивание упражнений «Слушаем себя», «Школа улыбок».

Тема 10. Экология и здоровье. Зелёная аптечка в нашем доме. Охрана воды, воздуха и здоровье человека. Экологические прогнозы и человек. Его здоровье. (2 часа)

Влияние окружающей на все сферы жизни человека: быт, труд, отдых и состояние здоровья. Ухудшение качества окружающей среды - угроза безопасности человека. Зелёная аптечка в нашем доме.

Тема 11. Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я. Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации. Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании. (2 часа)

Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я. Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации. Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании. Беседа по теме. Проведение анализа разных ситуаций. Знакомство с помощью наглядных пособий о вреде табака, алкоголя, наркотика. Разыгрывание ситуаций. Игры.

Тема 12. Народная медицина. Лекарственные растения. (2 часа)

О свойствах целебных растений, которые могут помочь при многих недугах и болезнях.

Тема 13. Стрессовые ситуации. Стресс и его воздействие на человеческий организм, на душевное равновесие. Отношение к себе, к окружающим людям и здоровье. Правила общения. «Все люди разные и уникальные...», «Я нужен людям, а люди нужны мне...» (2 часа)

Беседа по теме. Стресс - часть жизни современного человека. Правила общения. Здоровье – это состояние нашего физического, психического и социального благополучия. Строительство отношений с другими людьми; осуществление действия по самопознанию, самооценке, самоопределению и формированию через это отношение к самому себе.

Тема 14. Мир звуков. Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить слуховую память? Самомассаж ушных раковин. (2 часа)

Изучение физического явления звук. Способность человека воспринимать звуки (слышать) является одной из самых важных. Изучить характеристику звука, его свойства, способы передачи и приема.

Тема 15. Первая помощь при травмах, ожогах. Практическое занятие. (2 часа)

Оказание первой помощи пострадавшим при ожогах, кровотечениях, переломах, ушибах.

Тема 16. Коррекция и формирование правильной осанки (оздоровление позвоночника) (1 час)

Основные факторы, влияющие на осанку: положение и форма позвоночника, положение таза, сила мускулатуры.

Тема 17 Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Купание в открытых водоёмах. Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров! (2 часа)

Человек оказывает воздействие на живой и неживой мир вокруг себя. Опасные последствия воздействие на среду обитания. Купание в открытых водоёмах. Воздушные и солнечные ванны. Закаливание организма.

Тема 18. Промежуточная аттестация. Тест (1 час)

Тестирование

Тема 19. Конкурс творческих проектов «Охрана и укрепление здоровья».

Презентации. Круглый стол. (2 часа)

Творческие проекты, презентации «Охрана и укрепление здоровья».

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата факт	Дата коррект
I триместр					
1	1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни».	2		
2	2	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Разработка буклета «Здоровый образ жизни».			
3	3	Встреча с фельдшером «Учусь творить своё здоровье». Измерение роста, веса учащихся. Экскурсия в медицинский кабинет.	1		
4	4	Входной контроль. Тест.	1		
5	5	Режим дня и его основные компоненты. Зачем мне нужен режим дня? Как и когда я делаю домашнюю работу?	2		
6	6	Режим дня и его основные компоненты. Как я отдыхаю? Зачем мне нужен отдых? Чем я занимаюсь в свободное время?			
7	7	Я познаю себя. Я наблюдаю, что во мне и со мной происходит. От чего портится настроение, почему болит голова.	2		
8	8	Я познаю себя. Я учусь словами выразить своё настроение; мимикой, жестами выразить свои эмоции, чувства, испытываемые при различных действиях.			
9	9	Движение-это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм-как форма двигательной активности.	2		
10	10	Движение-это жизнь. Подвижные игры в разное время года. Спорт и его разнообразие. Туризм-как форма двигательной активности.			
11	11	Водно-солевой обмен. Сколько человеку нужно жидкости. Какого качества должна быть жидкость. Польза родниковой воды.	1		
II триместр					
12	12	Водно-солевой обмен. Как улучшить качество водопроводной воды. Функции почек.	1		
13	13	Как уберечься от простуды? Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных микробов?	2		
14	14	Как уберечься от простуды? Польза прививок. Как защитить себя и других от воздушно-капельных			

		микробов?			
15	15	Я познаю себя. Я слушаю себя, я учусь регулировать свои эмоции. Каждый человек имеет право на свою жизнь.	2		
16	16	Я познаю себя. Отрицательные и положительные эмоции в моей жизни. Как выразить их при помощи мимики, жестов, слов, позы.			
17	17	Экология и здоровье. Зелёная аптечка в нашем доме. Охрана воды, воздуха и здоровье человека.	2		
18	18	Экология и здоровье. Экологические прогнозы и человек. Его здоровье.			
19	19	Профилактика вредных привычек. Что такое психоактивное вещество. Положительный образ Я. Алкоголь и здоровье. Давление посторонних, влияние, ситуации.	2		
20	20	Профилактика вредных привычек. Наркомания. Тренинг: как сказать «нет»? Предупреждение наркомании и токсикомании.			
21	21	Народная медицина. Лекарственные растения.	2		
22	22	Народная медицина. Лекарственные растения.			
23	23	Стрессовые ситуации. Стресс и его воздействие на человеческий организм, на душевное равновесие. Отношение к себе, к окружающим людям и здоровье.	1		
III триместр					
24	24	Стрессовые ситуации. Правила общения. «Все люди разные и уникальные...», «Я нужен людям, а люди нужны мне...»	1		
25	25	Мир звуков. Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить слуховую память? Самомассаж ушных раковин.	2		
26	26	Мир звуков. Валеологический самоанализ. Какая чувствительность твоего слуха? Как улучшить слуховую память? Самомассаж ушных раковин.			
27	27	Первая помощь при травмах, ожогах. Практическое занятие.	2		
28	28	Первая помощь при травмах, ожогах. Практическое занятие.			
29	29	Коррекция и формирование правильной осанки (оздоровление позвоночника)	1		
30	30	Человек и окружающая природа. Как деятельность людей влияет на природу. Почему охрана природы помогает охранять здоровье людей. Купание в открытых водоёмах.			
31	31	Человек и окружающая природа. Воздушные и солнечные ванны. Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1		
32	32	Промежуточная аттестация. Тест	1		
33	33	Конкурс творческих проектов «Охрана и укрепление здоровья». Презентации. Круглый стол.	1		
34	34	Конкурс творческих проектов «Охрана и укрепление здоровья». Презентации. Круглый стол.	1		

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010;
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010;
4. Коляда Д. А., Коровина Т. Н., Савинова С. В. «Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников». Волгоград: «Учитель», 2012 год;
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
6. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». М.: ВАКО, 2014;
7. Программы внеурочной деятельности. Система Л. В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
8. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
9. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара : Издательский дом «Федоров» : Издательство «Учебная литература»;
10. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара : Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003 год.

