

Управление образования
администрации Анжеро – Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро – Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 12»
(МБОУ «СОШ №12»)



УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБОУ «СОШ №12»
от 21.06.2019 № 186

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Расти здоровым»
(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации: 4 года

Составители:

Шталикова Татьяна Валерьевна,
учитель начальных классов
Гаммершmidt Татьяна Викторовна,
учитель начальных классов

Анжеро-Судженск - 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	5
3. Тематическое планирование	11

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов 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 учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 год реализации

№ n/n	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Режим дня Что такое режим дня. Режим дня первоклассника.	Беседа	Познавательная
2	Организм – физиологическая система Экскурсия в кабинет детского врача Опорно-двигательная система Дыхательная система	Беседа Практико-ориентированное занятие Ролевая игра	Познавательная Экскурсионная Игровая
3	Закаливание организма Одежда в разное время года. Закаливание организма первоклассника Профилактика простудных заболеваний Практическое занятие «Принимаем воздушные ванны» Экскурсия «Гуляем в любую погоду»	Беседа Практико-ориентированное занятие Ролевая игра Экскурсионная прогулка	Познавательная Игровая Экскурсионная
4	Гигиена организма Принимаем воздушные ванны. Игротека «Да здравствует мыло душистое...» Будь в одежде аккуратен. Вредные привычки. Коса – девичья краса Экскурсия «Туфельки, сапожки бегали по дорожке»	Практико-ориентированное занятие Беседа Ролевая игра Экскурсионная прогулка	Познавательная Игровая Экскурсионная
5	Питание «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» Витамины. Витамины? Витамины! Здоровое питание. Игротека «Сладкоежка».	Беседа Ролевая игра	Познавательная Игровая
6	Правила безопасного поведения Один дома. Телефоны экстренной помощи. Электроприборы в доме. Экскурсия «Правила поведения на реке в разное время года» Практическое занятие «Красный, жёлтый, зелёный» Игротека «Педали я кручу и лечу, лечу, лечу»	Беседа Практико-ориентированное занятие Ролевая игра Экскурсионная прогулка	Познавательная Игровая Экскурсионная

7	Первая помощь Первая помощь. Если ты порезал пальчик... Ушибы и ссадины.	Беседа Ролевая игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Познавательная Досуговое общение
8	Болезни и их лечение Сколиоз. Профилактика заболевания. Береги зрение смолоду.	Беседа Ролевая игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Познавательная Досуговое общение
9	Здоровый образ жизни Движение-жизнь. Виды спорта. Конкурсные программы «Папа, мама, я – спортивная семья»	Беседа Конкурс	Игровая Познавательная Досуговое общение
10	Подвижные игры Игра, направленная на развитие движения рук «Верёвочный круг» «Два кольца» Игры, направленные на совершенствование навыков бега «К своим флажкам» «Быстро на место!», «Два Мороза», «Пятнашки». Игры, направленные на воспитание внимания и памяти «Слушай сигнал!» «Всё ли на месте» «Вызов номеров», «Отгадай движение» Игры, направленные на формирование умения выполнять свои движения по сигналу «Пчёлки» Игры, направленные на развитие пространственной ориентации «Чья команда быстрее построится?». «Быстро на место!». Игра, направленная на совершенствование навыков в прыжках «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»	Подвижная игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Познавательная Досуговое общение

2 год реализации

№ n/n	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Режим дня Режиму дня мы друзья Практическая деятельность «Мой режим дня»	Беседа Практическая работа	Познавательная Досуговое общение
2	Организм – физиологическая система Экскурсия в медицинское	Беседа	Познавательная Досуговое

	учреждение Пищеварительная система		общение
3	Закаливание организма Способы закаливания организм Простудные заболевания Практическое занятие. Профилактика простудных заболеваний	Беседа Практико-ориентированное упражнение	Познавательная Досуговое общение
4	Гигиена организма Уход за ротовой полостью, ушами. Как правильно чистить зубы Праздник чистоты и здоровья «Да здравствует мыло душистое»	Беседа Практико-ориентированное упражнение Праздник	Познавательная Досуговое общение
5	Питание Режим питания Правильное питание Полезные и вредные продукты	Беседа Составление и распространение памяток	Познавательная Социально значимая
6	Правила безопасного поведения Общие правила безопасного поведения Общие правила безопасного поведения в лесу Береги лес от пожара	Беседа Практическая работа	Познавательная Социально значимая
7	Первая помощь Экстренные службы и их телефоны. Первая помощь при переломах, укусах насекомых, при отравлении дымом, жидкостями.	Беседа Практико-ориентированное упражнение	Познавательная
8	Болезни и их лечение Лекарственные растения Правила сбора лекарственных трав. Экскурсия на берег реки	Беседа Практико-ориентированное упражнение Экскурсионная прогулка	Познавательная Экскурсионная
9	Здоровый образ жизни Понятие о валеологии Стрессы и здоровье Составление памятки «Если хочешь быть здоров»	Беседа Практическая работа	Познавательная Социально значимая
10	Подвижные игры Игра, направленная на развитие движения рук «Кто дальше бросит», Игры, направленные на совершенствование навыков бега: «Салки», «Салки с домом», «Гуси-лебеди», «Охотники и утки», «Лисы и куры» Игры, направленные на воспитание внимания и памяти: «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Угадай и назови», «Вызови по имени», Игры, направленные на развитие пространственной ориентации: «Пустое место», «Слепой медведь», «Передал – садись»	Подвижная игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Познавательная Досуговое общение

	Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность: «Метко в цель», «Точный расчет», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Быстро и точно».		
--	---	--	--

3 год реализации

№ n/n	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Режим дня Режим работы и отдыха Мой режим дня	Беседа Практическая работа	Познавательная Досуговое общение
2	Организм – физиологическая система Нервная система. Наши нервы Упражнения для снятия нервного напряжения.	Беседа Практико- ориентированно е упражнение	Познавательная Досуговое общение
3	Закаливание организма Виды закаливания организма. Практическое занятие «Умей предупреждать болезни»	Беседа Практико- ориентированно е упражнение	Познавательная Досуговое общение
4	Гигиена организма Уход за кожей «Если хочешь быть красивой...» Детская косметика. Игровая программа «Свет мой, зеркальце, скажи...»	Беседа Практико- ориентированно е упражнение Ролевая игра	Игровая Познавательная Досуговое общение
5	Питание Вредные и полезные продукты. Как составить меню для школьника.	Беседа Практико- ориентированно е упражнение	Познавательная Досуговое общение
6	Правила безопасного поведения Общие правила безопасного поведения на спортивной площадке Оказание первой помощи при травмах Памятка «Правила поведения на спортивной площадке»	Беседа Практическая работа Составление и распространение памяток	Познавательная Социально- значимая
7	Первая помощь Солнце - всегда ли польза? Памятка «Как правильно загорать»	Беседа Практическая работа Составление и распространение памяток	Познавательная Социально- значимая

8	Болезни их лечение О пользе и вреде таблеток Домашняя аптечка Дети и таблетки Практическое занятие «Собери домашнюю аптечку»	Беседа Практико-ориентированное упражнение	Познавательная Досуговое общение
9	Здоровый образ жизни Чистота в доме Комнатные растения Уход за комнатными растениями в классе, в оранжерее.	Беседа Практико-ориентированное упражнение	Познавательная Социально-значимая Досуговое общение
10	Подвижные игры Русские народные игры «Гуси-лебеди», «Дедушка Мазай», «Колечко», «Вышибалы», «Штандер», «Золотые ворота», «Заводила», «Изба расписная», «Мышеловка», «Ручеёк», «Кот и мыши», «Цепи кованые».	Подвижная игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Познавательная Досуговое общение

4 год реализации

<i>№ n/n</i>	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
1	Режим дня Как правильно составить режим дня. Мой режим дня	Беседа Практическая работа	Познавательная Досуговое общение
2	Организм – физиологическая система Кровеносная система человека Работа мозга Практическое занятие «Упражнения для улучшения работы мозга»	Практико-ориентированное упражнение	Познавательная Досуговое общение
3	Закаливание организма Закаливание организма С чего начать? Практическое занятие «Контрастное обливание стоп». Памятка «Правила закаливания организма».	Беседа Практико-ориентированное упражнение	Познавательная Досуговое общение
4	Гигиена организма Средства по уходу за кожей лица и тела. В чистом теле здоровый дух. Памятка «Правила гигиены»	Беседа Практико-ориентированное упражнение	Познавательная Досуговое общение
5	Питание Режим питания. Экскурсия в столовую. Питание в разное время года. Практическая работа «Составление меню»	Беседа Экскурсионная прогулка Практическая работа	Познавательная Экскурсионная

6	Правила безопасного поведения Общие правила безопасного поведения во время экскурсий, прогулок, походов. Первая помощь при травмах. Экскурсия в парк	Беседа Экскурсионная прогулка Практико-ориентированное упражнение	Познавательная Экскурсионная
7	Первая помощь Ожоги. Первая помощь при ожогах	Беседа Практико-ориентированное упражнение	Познавательная Досуговое общение
8	Болезни и их лечение Народная медицина. Проект «Бабушкины рецепты»	Беседа Практическая работа	Познавательная Проектная
9	Здоровый образ жизни Виды спорта на олимпийских играх Спортивные соревнования «Муравейник»	Беседа Конкурс	Познавательная Досуговое общение
10	Подвижные игры разных народов Игры Северной Осетии: «Слепой медведь», «Витязи». «Поймай мотылька». Русские народные игры: Татарские игры: «Маляр и краски», «Спутанные кони», «Продаем горшки». Чувашские игры «В цветы», «Коршун», «Хищник в море». Украинские игры: «Цвет», «Щапля», «Иголочка-ниточка». Якутские игры: «Невод», «Ястреб и утки» «Водонос», «Водопой». Белорусская игры «Кузнечики», «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница».	Подвижная игра Практико-ориентированное упражнение	Игровая Познавательная Досуговое общение

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год реализации

№ п/п	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количес тво часов</i>
	<i>Режим дня</i>	1
1	Что такое режим дня. Режим дня первоклассника.	1
	<i>Организм – физиологическая система</i>	3
2	Экскурсия в кабинет детского врача	1
3	Опорно-двигательная система. Дыхательная система.	2
	<i>Закаливание организма</i>	4
4	Одежда в разное время года.	1
5	Закаливание организма первоклассника.	1
6	Профилактика простудных заболеваний	1
7	Экскурсия «Гуляем в любую погоду»	1
	<i>Гигиена организма</i>	5
8	Принимаем воздушные ванны. Игротека «Да здравствует мыло душистое...»	1
9	Будь в одежде аккуратен.	1
10	Вредные привычки.	2
11	Экскурсия «Туфельки, сапожки бегали по дорожке»	1
	<i>Питание</i>	2
12	«Пейте, дети, молоко – будете здоровы!» Витамины. Витамины? Витамины!	1
13	Здоровое питание. Игротека «Сладкоежка».	1
	<i>Правила безопасного поведения</i>	4
14	Один дома. Электроприборы в доме.	2
15	Телефоны экстренной помощи.	1
16	Экскурсия «Правила поведения на реке в разное время года»	1
	<i>Первая помощь</i>	2
17	Первая помощь.	1
18	Если ты порезал пальчик... Ушибы и ссадины	1
	<i>Болезни и их лечение</i>	2
19	Сколиоз. Профилактика заболевания.	1
20	Береги зрение смолоду.	1
	<i>Здоровый образ жизни</i>	3
21	Движение-жизнь. Виды спорта.	2
22	Конкурсная программа «Папа, мама, я – спортивная семья»	1
	<i>Подвижные игры</i>	7
23	Игра, направленная на развитие движения рук «Верёвочный круг» «Два кольца»	1
24	Игры, направленные на совершенствование навыков бега «К своим флажкам», «Быстро на место!», «Два Мороза», «Пятнашки».	1
25	Игры, направленные на воспитание внимания и памяти «Слушай сигнал!» «Всё ли на месте» «Вызов номеров», «Отгадай движение»	1

26	Игры, направленные на формирование умения выполнять свои движения по сигналу «Пчёлки»	1
27	Игры, направленные на развитие пространственной ориентации «Чья команда быстрее построится?». «Быстро на место!».	1
28	Игра, направленная на совершенствование навыков в прыжках «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».	1
29	Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»	1
Итого		33

2 год реализации

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количес тво часов</i>
	<i>Режим дня</i>	2
1	Режиму дня мы друзья	1
2	Мой режим дня	1
	<i>Организм – физиологическая система</i>	2
3	Экскурсия в медицинское учреждение	1
4	Пищеварительная система	1
	<i>Закаливание организма</i>	3
5	Способы закаливания организм.	1
6	Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний	2
	<i>Гигиена организма</i>	3
7	Уход за ротовой полостью, ушами Как правильно чистить зубы	2
8	Праздник чистоты и здоровья «Да здравствует мыло душистое»	1
	<i>Питание</i>	3
9	Режим питания. Правильное питание	2
10	Полезные и вредные продукты	1
	<i>Правила безопасного поведения</i>	3
11	Общие правила безопасного поведения	2
12	Береги лес от пожара	1
	<i>Первая помощь</i>	5
13	Экстренные службы и их телефоны.	1
14	Первая помощь при переломах, укусах насекомых, при отравлении дымом, жидкостями.	4
	<i>Болезни и их лечение</i>	3
15	Лекарственные растения Правила сбора лекарственных трав.	2
16	Экскурсия на берег реки Яя	1
	<i>Здоровый образ жизни</i>	2
17	Понятие о валеологии	1
18	Стрессы и здоровье. Памятка «Если хочешь быть здоров»	1
	<i>Подвижные игры</i>	8

19	Игра, направленная на развитие движения рук «Кто дальше бросит»,	1
20	Игры, направленные на совершенствование навыков бега: «Салки», «Салки с домом», «Гуси-лебеди», «Охотники и утки», «Лисы и куры»	2
21	Игры, направленные на воспитание внимания и памяти: Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Угадай и назови», «Вызови по имени»,	2
22	«Пустое место», «Слепой медведь», «Передал – садись» Игры, направленные на развитие пространственной ориентации:	1
23	Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность: «Метко в цель», «Точный расчет», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Быстро и точно».	2
Итого		34

3 год реализации

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
	<i>Режим дня</i>	2
1	Режим работы и отдыха	1
2	Мой режим дня	1
	<i>Организм – физиологическая система</i>	3
3	Нервная система.	2
4	Упражнения для снятия нервного напряжения.	1
	<i>Закаливание организма</i>	3
5	Виды закаливания организма.	1
6	Умей предупреждать болезни	2
	<i>Гигиена организма</i>	3
7	Уход за кожей «Если хочешь быть красивой...» Детская косметика	2
8	Игровая программа «Свет мой, зеркальце, скажи...»	1
	<i>Питание</i>	2
9	Вредные и полезные продукты. Как составить меню для школьника.	2
	<i>Правила безопасного поведения</i>	4
10	Общие правила безопасного поведения на спортивной площадке. Памятка «Правила поведения на спортивной площадке»	2
11	Оказание первой помощи при травмах	2
	<i>Первая помощь</i>	2
12	Солнце - всегда ли польза? Памятка «Как правильно загорать»	2
	<i>Болезни их лечение</i>	5
13	О пользе и вреде таблеток. Дети и таблетки	3
14	Домашняя аптечка	1
15	Практическое занятие «Собери домашнюю аптечку»	1
	<i>Здоровый образ жизни</i>	4
16	Чистота в доме	1
17	Комнатные растения Уход за комнатными растениями в классе, в оранжерее.	3
18	<i>Подвижные игры</i>	6

	Русские народные игры «Гуси-лебеди», «Дедушка Мазай», «Колечко», «Вышибалы», «Штандер», «Золотые ворота», «Заводила», «Изба расписная», «Мышеловка», «Ручеёк», «Кот и мыши», «Цепи кованые».	6
Итого		34

4 год реализации

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количество часов</i>
	<i>Режим дня</i>	2
1	Как правильно составить режим дня	1
2	Мой режим дня	1
	<i>Организм – физиологическая система</i>	3
3	Кровеносная система человека	1
4	Работа мозга. Упражнения для улучшения работы мозга	2
	<i>Закаливание организма</i>	3
5	Закаливание организма. С чего начать?	1
6	Практическое занятие «Контрастное обливание стоп». Памятка «Правила закаливания организма».	2
	<i>Гигиена организма</i>	3
7	Средства по уходу за кожей лица и тела.	1
8	В чистом теле здоровый дух. Памятка «Правила гигиены»	2
	<i>Питание</i>	4
9	Режим питания. Экскурсия в столовую.	2
10	Питание в разное время года. Практическая работа «Составление меню»	2
	<i>Правила безопасного поведения</i>	3
11	Общие правила безопасного поведения во время экскурсий, прогулок, походов. Экскурсия в парк.	2
12	Первая помощь при травмах.	1
	<i>Первая помощь</i>	2
13	Ожоги.	1
14	Первая помощь при ожогах	1
	<i>Болезни и их лечение</i>	3
15	Народная медицина.	1
16	Проект «Бабушкины рецепты»	2
	<i>Здоровый образ жизни</i>	2
17	Виды спорта на олимпийских играх	1
18	Спортивные соревнования «Муравейник»	1
	<i>Подвижные игры разных народов</i>	9
19	Игры Северной Осетии: «Слепой медведь», «Витязи». «Поймай мотылька».	2
20	Русские народные игры: «Золотые ворота», «Поймай рыбку», «Краски»	1
21	Татарские игры: «Маляр и краски», «Спутанные кони», «Продаем горшки».	2

22	Чувашские игры «В цветы», «Коршун», «Хищник в море».	1
23	Украинские игры: «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка».	1
24	Якутские игры: «Невод», «Ястреб и утки» «Водонос», «Водопой».	1
25	Белорусская игры «Кузнечики», «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница».	1
Итого		34

