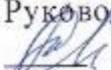
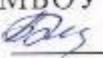


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

СОГЛАСОВАНА  
Руководитель МО  
 Овчарова Т. В.  
Протокол № 6  
от «24» июня 2014 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
МБОУ СОШ г. Бирюча  
 Хмелькова Л. П.  
«25» июня 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МБОУ СОШ г. Бирюча  
 Якубенко Н. Н.  
Приказ № 209  
от «1» сентября 2014 г.

РАССМОТРЕНА  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2014 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по спортивно - оздоровительному направлению  
«Растём здоровыми и сильными»  
Срок реализации программы - 2 года  
Возраст обучающихся 9 - 10 лет**

Бирюч, 2014г

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» для 3-4 классов общеобразовательной школы разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, в соответствии с Инструктивно-методическим письмом «Об основных направлениях развития воспитания в образовательных учреждениях области в рамках реализации ФГОС на 2014-2016 учебный год», авторской программой Н.Я. Дмитриева, К.А. Семенова «Растем здоровыми и сильными» (Программы внеурочной деятельности. Сост. Е.Н. Петрова.- Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Фёдоров», 2011г

Здоровье - важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня?

Спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности имеет множество аспектов и призвано повлиять на сложившуюся ситуацию. В предлагаемой программе курса «Растем здоровыми и сильными» сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

Описываемый в данной работе курс выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Многие дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать, как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных, порой непростых ситуациях. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно-гигиенических требований. Обучающиеся активно пропагандировали здоровый образ жизни, выступая с устными журналами на школьных праздниках, участвовали и побеждали в викторинах по ЗОЖ, спортивных соревнованиях в школе и вне её, занимаясь в секциях гимнастики, спортивного плавания, борьбы и прыжков в воду.

В целом же изучение курса «Растем здоровыми и сильными» авторы Н. Я. Дмитриева, К.А. Семенова в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

### **Задачи курса:**

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Курс «Растем здоровыми и сильными», рассчитанный на два года - 3 и 4 классы, может реализовываться в любой группе учащихся и не требует от них специальной предварительной подготовки. Представленная программа курса «Растем здоровыми и сильными» для учащихся 3-4 классов включает два раздела: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья». В процессе изучения первого раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

По возможности в завершении данного раздела можно организовать поход одного дня (поход выходного дня). Цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы. К походу следует готовиться вместе со школьниками, ставя целью развить и укрепить на практике полученные знания. Если нет возможности идти в настоящий поход, можно провести занятия как игру, обеспечив учащихся необходимым инвентарем.

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

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

## **2.Общая характеристика внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными»**

Данная программа позволяет учащимся ознакомиться со многими интересными вопросами математики на данном этапе обучения, выходящими за рамки школьной программы, расширить целостное представление о проблеме данной науки. Решение математических задач, связанных с логическим мышлением закрепит интерес детей к познавательной деятельности, будет способствовать развитию мыслительных операций и общему интеллектуальному развитию.

## **3.Описание места внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными», в учебном плане**

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 68 ч.  
Режим занятий — 2 раза в неделю по 1 часу.

## **4.Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными»**

Одним из результатов обучения математики является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни и человека – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность добра и истины – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, основывается на признании постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях мировых религий и некоторыми атеистами (например, поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой; не говори неправды; будь милосерден и т.д.).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимание и взаимопомощь своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области.

Ценность социальной солидарности – обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными»**

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### ***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 ее 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:***

- интереса 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 универсальные учебные действия**

#### ***Обучающийся научится:***

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде,
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
  - проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

## **6.Содержание внеурочной деятельности**

### **«Растем здоровыми и сильными»**

**3 класс**

**В гармонии с окружающим миром (34 часа)**

#### **Природа, как твоё здоровье? Что такое экология**

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

Мой любимый школьный двор

Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром.

Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).

#### **Наша среда обитания**

Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут

Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома.

Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, поселка и т.д.).

#### **Школа светофорных наук**

Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

Я пешеход и пассажир

Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

#### **Если стихия разбушевалась**

Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

## **Мой дом - моя крепость**

Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши своенравные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов милиции и МЧС.

## **Перед экраном телевизора**

Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

## **Компьютер - не игрушка**

Компьютер - великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

## **Наши домашние любимцы**

Животное в доме - это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть животные.

## **Растения и человек**

Комнатные растения. Значение растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения.

Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением. Редкие и охраняемые растения вокруг нас.

Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов.

Осторожно: пестициды!

## **Осторожно: ядовитые растения**

Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

## **Каким воздухом мы дышим**

Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - легкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

Погода, климат и здоровье человека

Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание мини-метеорологической площадки; ведение журнала наблюдений). Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

## **Что будет, если мы не будем беречь природу?**

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

## **Подготовка к походу**

Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и «аптечка»; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

**4 класс**

**Законы здоровья (34 часа)**

**Бесценный дар природы. Что такое здоровье?**

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

### **Знаешь ли ты себя?**

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг- командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга.

Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

### **Красивое и сильное тело**

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей.

Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

### **Режим дня. Зачем школьникам режим**

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

### **Доброе утро! Спокойной ночи!**

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости - в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка.

Гигиена сна, подготовка ко сну.

### **Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!**

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

### **...И зубной порошок!**

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

### **Кожа - зеркало здоровья**

Самый большой орган \_ кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

### **Дышим полной грудью**

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

### **Какой должна быть наша пища**

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

### **По ту сторону микроскопа**

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

### **Берегите сердце**

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при

кровотечении из носа. Рассмотрение капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.

### **Наши незаменимые помощники**

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

### **Чище, краше, лучше!**

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

### **Держи голову в холоде... а ноги в тепле**

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.

### **Наш защитник иммунитет**

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

### **Айболит спешит на помощь**

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

### **Вот, ребята, йод и вата!..**

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

### **Силачи и Геркулесы (занятие- обобщение)**

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных условиях.

Реализуя данную программу, я следовала логике учебного пособия «Уроки здоровья» И.П. Товпинец, в котором темы сгруппированы вокруг основных событий одного школьного дня. Эпиграфом этой книги автор выбрала пословицу: «Здоров будешь - всё добудешь». Во вступлении к книге (её нельзя назвать учебником, это доверительный разговор о том, что волнует каждого), мы с детьми читаем: Народ не случайно говорит: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял». Этот эмоциональный посыл сразу настраивает учащихся внимательно отнестись к здоровью. Главы книги мы прочитывали на уроке, рассматривали иллюстрации, работали с заданиями, которые носят компетентностно - ориентированный характер, требуют от детей решения, анализа своих привычек, поступков с точки зрения здоровьесбережения. Автор часто обращается к читателям: «Рассмотри рисунки. Бывают ли у тебя такие ситуации? Какие советы ты дашь ребятам, чтобы всё делать быстро, не отвлекаясь? Расскажи, как совместить учение и увлечения». Выполняя эти задания, дети познают законы рационального поведения, обсуждая ситуации в группе, осознают несовершенство своего поведения и находят пути к достижению идеала. Большой объём фактов, которые приводятся в книге, делает её отличным подспорьем в подготовке к другим урокам. После каждого урока есть рубрика «Копилка интересных фактов». Многие опыты, описанные здесь, мы с ребятами проводили в классе, дома, устраивали конкурсы-игры на самый чувствительный нос, на самый простой, полезный и вкусный рецепт бутерброда, конкурс – презентацию «Моё любимое блюдо».

Рубрика «История открытий» расширяет кругозор учащихся, показывает новые горизонты, направляет их интеллектуальную деятельность. Особый интерес у детей всегда вызывает работа по теме «Знаешь ли ты себя». В книге приводятся упражнения для укрепления памяти, развития мышления, даётся в доступной форме понятие типов темпераментов, показывается, как эти навыки помогают в общении с другими людьми. Особое место занимают в книге «Полезные странички», на которых ребёнок находит комплексы упражнений и другие нужные сведения.

Работая по курсу «Растём здоровыми и сильными» Н. Я. Дмитриевой, К.А. Семеновой, я использовала различные виды деятельности. Это и Круглый стол «Позаботимся о природе сами», и игра-моделирование «Если стихия разбушевалась». Учащиеся овладевали коммуникативными компетенциями, выполняя задание: взять интервью у родителей об их любимых играх во дворе (Проект «Любимый мой дворик»). Интерес вызвала и разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером, и выпуск стенгазеты «Наши домашние любимцы». Надолго запомнилась учащимся класса командная игра «Вопросы Морекузыча» по теме «Каким воздухом мы дышим». Многие уроки включали в себя лабораторные работы, с последующим обсуждением результатов наблюдений, исследовательскую деятельность. Учащиеся с удовольствием выступали в других классах с сообщениями об Олимпийских играх; готовили свои задания на самопроверку; КТД: «Наша копилка интересных фактов». В конце четвёртого класса мы провели спортивный праздник в параллели.

## 7. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» Учебный план для 3-4 классов

**Объём курса в 3 классе 34 ч. из расчета 1 ч. в неделю.**

3 класс		4 класс	
Название раздела	Количество часов	Название раздела	Количество часов
Природа, как твоё здоровье?	1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	2
Мой любимый школьный двор	3	Знаешь ли ты себя?	1
Наша среда обитания	1	Красивое сильное тело	4
В городских джунглях	1	Режим дня. Зачем школьникам режим?	2
Школа светофорных наук	2	Доброе утро! Спокойной ночи!	2
Я пешеход и пассажир	1	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1
Если стихия разбушевалась	3	...и зубной порошок!	1
Мой дом моя крепость	1	Кожа-зеркало здоровья	1
Перед экраном телевизора	1	Дышим полной грудью	1
Компьютер не игрушка	2	Какой должна быть наша пища	3
Наши домашние любимцы	3	По ту сторону микроскопа	1
Растения и человек	3	Берегите сердце	1
Осторожно: ядовитые растения	1	Наши незаменимые помощники	1
Каким воздухом мы дышим	1	Чище, краше, лучше!	3

Погода, климат и здоровье человека	2	Держи голову в холоде.. а ноги в тепле	1
Что будет если мы не будем беречь природу?	1	Наш защитник иммунитет	1
Подготовка к походу. Поход	3	Айболит спешит на помощь	1
Резерв	4	Вот, ребята, йод и вата	2
		Силачи и геркулесы. Занятие-обобщение	2
		Резерв	3
	<b>34</b>		<b>34</b>

**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными»  
3 класс**

№ п/п	Тема/ раздел курса	Кол-во часов	В том числе		Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
			Теория	практика		
1	Природа, как твоё здоровье?	1	1		02.09.	
2	Экскурсия по пришкольной территории	1		1	09.09	
3	Мой любимый школьный двор. Субботник	1		1	16.09	
4	Конкурс рисунков на тему: "Мой любимый уголок природы"	1		1	23.09	
5	Наша улица. Город, поселок, деревня, где мы живем	1	1		30.09	
6	Мы идем в школу	1		1	07.10	
7	Правила перехода улиц и дорог	1		1	14.10	
8	Где можно играть?	1	1		21.10	
9	Я пешеход и пассажир	1		1	28.10	
10	Если стихия разбушевалась	1	1		11.11	
11	Лесные пожары	1	1		18.11	
12	Если стихия разбушевалась	1	1		25.11	
13	Мой дом - моя крепость	1	1		02.12	
14	Перед экраном	1	1		09.12	

	телевизора					
15	Правила безопасной работы на компьютере	1	1		16.12	
16	Всемирная паутина: поиск информации в Интернете	1		1	23.12	
17	Собаки – самые верные друзья человека	1	1		30.12	
18	Кошки, которые не гуляют сами по себе	1	1		13.01	
19	Наши домашние любимцы	1	1		20.01	
20	Растения и человек	1	1		27.01	
21	Комнатные растения	1		1	03.02	
22	Лекарственные растения	1	1		10.02	
23	Растения, которые мы едим	1	1		17.02	
24	Осторожно: ядовитые растения	1	1		24.02	
25	Осторожно: грибы	1	1		03.03	
26	Воздух, которым мы дышим	1	1		10.03	
27	Наблюдения за погодой	1		1	17.03	
28	Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.	1	1		07.04	
29	Что будет, если мы не будем беречь природу?	1	1		14.04	
30	Красная книга	1	1		21.04	
31	Разработка маршрута. Список покупок	1	1		28.04	
32	Как вязать узлы и упаковывать вещи	1	1		05.05	
33	Поход в березовую рощу. С. Погромец	1		1	12.05	
34	Оформление стенгазеты «Путевой журнал»	1		1	19.05	
		34	23	11		

## **8.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными»**

Перечень литературы для педагога:

1. Программы внеурочной деятельности. Сост. Е.Н. Петрова.- Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Фёдоров», 2011г
2. Ковалько В.И. «Игровой модульный курс по ПДД, или Школьник вышел на улицу: 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2011
3. Еремеева В.Д. «Мальчики и девочки: учить по разному, любить по разному»: нейропедагогика - Самара : Издательство «Учебная литература», 2005. 160 с.
4. Фишман И.С., Перелыгина Е.А. «Методические рекомендации по формированию ключевых компетентностей учащихся начальной школы» (с использованием рабочих тетрадей «Победители стихий» и «Символика класса»). 2 е изд. - Самара : Издательство «Учебная литература» : Издательский дом Федоров, 2008. 128 с.

Перечень литературы для обучающихся:

1. Познавательные журналы для детей младшего школьного возраста1: «В мире растений»: научно популярный журнал / гл. ред. С. Швелидзе.М. : Центр Медиа Проектов.
2. «ГЕОленок»: познавательный журнал про все на свете / гл. ред. О. Мареева.М.: ООО «Гунер + Яр Магазин».
3. «Свирель»: детский экологический журнал для чтения в кругу семьи и в школе для детей среднего школьного возраста / гл. ред. Г. Турчин. М.: Редакция альманаха «Лазурь».
4. «Филя»: журнал для детей о природе / гл. ред. И. Антипенко. М.: Издательский дом «Веселые картинки».
5. «Девчонки и мальчишки. Школа ремесел»: познавательный журнал по декоративно прикладному искусству / О. Кудина. М.: ООО «Формат М».

Цифровые образовательные ресурсы:

1. URL: [www.verfoltxpo.ru](http://www.verfoltxpo.ru).
2. URL: [www.geo.ru](http://www.geo.ru).
3. .Большая детская энциклопедия (ОБЖ)/CD, 2008г
4. Правила дорожного движения CD, 2008г.
5. Большая детская энциклопедия CD, 2004г

