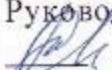
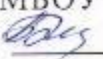


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

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 свои 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. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.

Наши незаменимые помощники

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

Чище, краше, лучше!

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

Держи голову в холоде... а ноги в тепле

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

Наш защитник иммунитет

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

Айболит спешит на помощь

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

Вот, ребята, йод и вата!..

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

Силачи и Геркулесы (занятие- обобщение)

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных 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
	34		34

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

