

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение лицей № 82 им. А.Н. Знаменского  
р.п. Каменоломни

Утверждаю.

Директор МБОУ лицея №82  
им. А.Н.Знаменского

О.Н. Кобец

Приказ № 200 от «30» августа 2019г.

# Рабочая программа

внеурочной деятельности «Растем здоровыми»  
для 4 класса

**Составитель:** учитель начальных классов  
первой квалификационной категории  
Беляева Вера Валентиновна  
педстаж-32года

2019-2020 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Изучение во внеурочной деятельности курса «Растем здоровыми» в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:**

**Цель внеурочной деятельности:** формирование единого образовательного пространства для решения задач социализации, воспитания, развития ценности здорового образа жизни, самоопределения обучающихся на основе интеграции ресурсов образовательного учреждения и построения индивидуальной образовательной программы обучающихся.

**Цель программы:** формирование устойчивой установки на соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- **формировать** личностную мотивацию необходимости соблюдения здорового образа жизни; заботы и сохранения своего здоровья;
- **расширить и углубить** первоначальные представления об основных факторах и «законах» сохранения своего здоровья;
- **развивать** двигательную активность; силу, ловкость, координацию движений;
- **формировать** компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- **воспитывать** эмпатию, умение работать в команде.

### **При разработке программы внеурочной деятельности, использовались следующие документы:**

- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373);
- Авторская образовательная программа по физической культуре для 4 класса (М.: Просвещение, 2016).
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №82 им А.Н.Знаменского.
- Письмо Минобрнауки России от 12.04.2012 N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"
- "Методические рекомендации "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

### **Личностные результаты:**

- понимание, что здоровье человека - одно из основополагающих ценностей человеческой жизни; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- мотивация на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры.

**Метапредметными результатами** изучения программы являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

#### Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- 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;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать мнения партнеров по команде; контролировать свои действия в коллективной работе.

### **Предметные результаты:**

#### 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;
- 
- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- осваивать нормы здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания;
- производить выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применять на практике умения, связанные с этикетом в области питания.

## **Описание места и роли программы «Растем здоровыми» во внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности курса «Растем здоровыми» в 4 классе рассчитана на 1 час в неделю; 34 часа (34 учебные недели). Согласно учебному плану МБОУ лицея №82 им. А.Н.Знаменского и годовому календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год рабочая программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми» рассчитана на 34 часа в год.

Количество часов в I четверти - 8.

Количество часов во II четверти - 8.

Количество часов в III четверти - 10.

Количество часов в IV четверти - 8.

**Итого: 34 часа**

**Содержание программы внеурочной деятельности курса «Растем здоровыми»**

Программа внеурочной деятельности курса «Растем здоровыми» представлена следующими содержательными линиями:

«Подвижные игры» дети осваивают подвижные игры с предметами или спортивным инвентарем, возможно проведение занятий без предметов. «Уроки здоровья» нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья.

№ п/п	Раздел программы	Кол. часов	Основное содержание по темам	Форма организации учебных занятий	Основные виды деятельности
1.	<u>Две недели в лагере здоровья</u>	8 ч	Здоровье — это здорово. Продукты разные нужны, блюда разные важны. Режим питания. Энергия пищи. Где и как мы едим. Ты готовишь себе и друзьям. Как питались на Руси и в России. Составляем формулу правильного питания.	-конкурс рисунков, плакатов; -игра–викторина; -круглый стол; -беседы. -соревнования; -игры;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>самостоятельное определение</b> и высказывание самых простых общих правил поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);</li> <li>• <b>выбор</b>, какой поступок совершить;</li> <li>• <b>извлечение</b> необходимой информации из Интернета, справочников, энциклопедий;</li> <li>• <b>обсуждение</b> материала, <b>составление</b> рассказов, выступлений, презентаций;</li> <li>• <b>моделирование ситуации</b> по навыкам ЗОЖ.</li> </ul>
2.	<u>Подвижные игры</u>	26 ч	Включает общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств; разнообразные формы занятий физическими упражнениями. Спортивные игры и эстафеты проводятся на материале разделов «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Легкая атлетика».	-проектная деятельность; -эстафеты; -подвижные игры; -уроки экскурсии; -работа в группах: защита мини – проектов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>выполнение</b> зарядки и гимнастики под музыку;</li> <li>• <b>соблюдение правил ТБ</b> во время подвижных игр;</li> <li>• знание правил и условий проведения подвижных игр;</li> <li>• <b>освоение</b> двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр;</li> <li>• <b>взаимодействие</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;</li> <li>• <b>моделирование</b> техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;</li> <li>• <b>освоение</b> универсальных умений управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</li> <li>• <b>определение</b> ситуации, требующей применения правил предупреждения травматизма.</li> </ul>

**Календарно-тематическое планирование курса «Растем здоровыми»**

№п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол.часов
<b>Две недели в лагере здоровья</b>			
1.	04.09	Здоровье — это здорово.	1
2.	11.09	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1
3.	18.09	Режим питания	1
4.	25.09	Энергия пищи.	1
5.	02.10	Где и как мы едим.	1
6.	09.10	Ты готовишь себе и друзьям.	1
7.	16.10	Как питались на Руси и в России.	1
8.	23.10	Составляем формулу правильного питания.	1
<b>Подвижные игры</b>			
9.	06.11	Игра «Караси и щука»	1
10.	13.11	Игра «Веселый мяч»	1
11.	20.11	Игра «Путешествие в Индию»,	1
12.	27.11	Игра «Индийский танец»	1
13.	04.12	Игра «Гуси – лебеди»	1
14.	11.12	Игра «Конники – спортсмены»	1
15.	18.12	Игра «Вызов номеров»	1
16.	25.12	Игра «Команда быстроногих»	1
17.	15.01	Игра «Пустое место»	1
18.	22.01	Игра «Акула в затоке»	1
19.	29.01	Эстафета «Мы – веселые ребята»	1
20.	05.02	Эстафета «К своим флажкам»	1
21.	12.02	Игра «Картошка»	1
22.	19.02	Эстафета «Любимая игра»	1
23.	26.02	Игра «Пустое место»	1
24.	04.03	Эстафета «Конвейер»	1
25.	11.03	Эстафета «Веселый мяч»	1
26.	18.03	Игра «Переправа»	1
27.	01.04	Эстафета «К своим флажкам»	1
28.	08.04	Игра «Кто выше»	1
29.	15.04	Игра «Волчок»	1

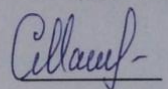
<b>30.</b>	22.04	Игра «Мина»	<b>1</b>
<b>31.</b>	29.04.	Эстафета «Торпеды»	<b>1</b>
<b>32.</b>	06.05	Эстафета «Любимая игра»	<b>1</b>
<b>33.</b>	13.05	Эстафета «Спортсмены»	<b>1</b>
<b>34.</b>	20.05	Эстафета «Самый быстрый»	<b>1</b>



СОГЛАСОВАНО

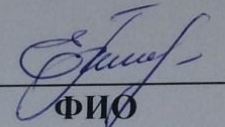
Протокол заседания  
методического совета

МБОУ лицея №82  
им.А.Н.Знаменского  
от «29» августа 2019 года № 1

 / С. Ю. Машлякевич/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 /Е.А.Песоцкая/  
ФИО

«30» августа 2019года