

## **Пояснительная записка к курсу «Растём здоровыми и сильными»**

Рабочая программа курса «Растём здоровыми и сильными» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.», представленных в ФГОС НОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в рабочей программе воспитания МБОУ «СОШ № 8 имени Бусыгина М.И.».

Программа «Растём здоровыми и сильными» спортивно-оздоровительного направления имеет множество аспектов и призвано уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении.

### ***Новизна***

В 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.

### ***Актуальность и педагогическая целесообразность.***

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?

Здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства.

***Цель программы:*** создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

### ***Задачи программы:***

- 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.

### ***Возраст детей, участвующих в реализации программы внеурочной деятельности***

Программа рассчитана на детей в возрасте 8 - 11 лет (3 - 4класс)

### ***Сроки реализации программы.***

Рабочая программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» рассчитана на 2 года реализации в объеме 34 часов в год. Всего 68 часов. Занятия проводятся: 1 час в неделю.

### ***Формы подведения итогов реализации программы «Растём здоровыми и сильными»***

- Викторина
- Экскурсия
- Проект

- Конференция
- Интервьюирование
- Выставка творческих работ
- Творческая работа
- Подвижные игры
- Викторина
- Спортивный праздник
- Эстафета
- Поход

### **Содержание программы**

#### **В гармонии с окружающим миром**

**(34 часа, 3 класс)**

#### **Природа, как твоё здоровье? Что такое экология? 1ч**

##### **Теория:**

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.

##### **Практика:**

Беседа «Что такое экология», викторина

#### **Мой любимый школьный двор 3ч**

##### **Теория:**

Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора?

##### **Практика:**

Экскурсия по пришкольной территории, уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев.

#### **Наша среда обитания 1ч**

##### **Теория:**

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.

##### **Практика:**

Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Обсуждение темы «Город, село как среда обитания»

#### **В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут 1ч**

##### **Теория:**

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

Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. **Практика:**

Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, поселка и т.д.).

## **Школа светофорных наук 2ч**

### **Теория:**

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.

### **Практика:**

Викторина «Правила движения достойны уважения», конференция, выставка творческих работ.

## **Я пешеход и пассажир 1ч**

### **Теория:**

Применение пройденного на практике.

### **Практика:**

Наблюдение за дорожным движением города или села.

## **Если стихия разбушевалась 3ч**

### **Теория:**

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. **Практика:**

Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

## **Мой дом - моя крепость 1ч**

### **Теория:**

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.

### **Практика:**

Интервьюировать родителей. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов полиции и МЧС.

## **Перед экраном телевизора 1ч**

### **Теория:**

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.

### **Практика:**

Презентация детской познавательной передачи.

## **Компьютер - не игрушка 2ч**

### **Теория:**

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.

**Практика:**

Разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером.

**Наши домашние любимцы 3ч**

**Теория:**

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

**Практика:**

Конференция, проект «Наши домашние любимцы»

**Растения и человек 3ч**

**Теория:**

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!

**Практика:**

Санитарная обработка овощей и фруктов. Выставка рисунков. Сбор информации о лекарственных, комнатных растениях. Творческий отчет – проект.

**Осторожно: ядовитые растения 1ч**

**Теория:**

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

**Практика:**

Выставка творческих работ.

**Каким воздухом мы дышим 1ч**

**Теория:**

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

**Практика:**

Лабораторная работа, обсуждение результатов. Исследовательская деятельность.

**Погода, климат и здоровье человека 2ч**

**Теория:**

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.

**Практика:**

Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой.

**Что будет, если мы не будем беречь природу? 1ч**

**Теория:** 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.

**Практика:**

Круглый стол «SOS».

**Подготовка к походу 3ч**

**Теория:**

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.

**Практика:**

Игра: «Собираемся в поход». Командные игры и конкурсы на свежем воздухе. Экскурсия в парк. Оформление стенгазеты «Путевой журнал»

**Резерв. Спортивные эстафеты 4ч**

**Теория:**

Разучивание новых игр.

**Практика:**

Участие в спортивных эстафетах. Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.

**Законы здоровья**

**(34 часа, 4 класс)**

**Бесценный дар природы. Что такое здоровье? 2ч**

**Теория:**

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.

**Практика:**

Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

**Знаешь ли ты себя? 1ч**

**Теория:**

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.

**Практика:**

Упражнения для укрепления памяти, внимания. Подвижные игры.

**Красивое и сильное тело 4ч**

**Теория:** 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.

**Практика:**

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

Подвижные игры.

**Режим дня. Зачем школьникам режим 2ч**

**Теория:**

«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.

**Практика:**

Составление памятки: «Мой распорядок дня». Обсуждение «Учение + увлечение»

**Доброе утро! Спокойной ночи! 2ч**

**Теория:**

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

**Практика:**

Гигиена сна, подготовка ко сну. Упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости. Подвижные игры.

**Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! 1ч**

**Теория:**

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

**Практика:**

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Конкурс плакатов.

**...И зубной порошок! 1ч**

**Теория:**

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

**Практика:**

Как правильно чистить зубы. Конкурс плакатов: «Правила гигиены»

## **Кожа - зеркало здоровья 1ч**

### **Теория:**

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.

### **Практика:**

Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

## **Дышим полной грудью 1ч**

### **Теория:**

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение.

### **Практика:**

Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры.

## **Какой должна быть наша пища 3ч**

**Теория:** 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.

### **Практика:**

Беседа, презентации о здоровом питании. Экскурсия в школьную столовую. Проект.

## **По ту сторону микроскопа 1ч**

### **Теория:**

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.

### **Практика:**

Антибактериальные средства и биологически активные добавки. Лабораторная работа.

## **Берегите сердце 1ч**

### **Теория:**

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.

### **Практика:**

Измерение пульса, подвижные игры.

## **Наши незаменимые помощники 1ч**

### **Теория:**

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места.

### **Практика:**

Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

### **Чище, краше, лучше! 3ч**

#### **Практика:**

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

### **Держи голову в холоде... а ноги в тепле 1ч**

#### **Теория:**

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.

#### **Практика:**

Работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса.

### **Наш защитник иммунитет 1ч**

#### **Теория:**

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

#### **Практика:**

Экскурсия в медицинский кабинет

### **Айболит спешит на помощь 2ч**

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

#### **Практика:**

Имитационно-игровые ситуации. Работа в группе: измерение давления.

### **Вот, ребята, йод и вата!.. 3ч**

#### **Теория:**

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.

#### **Практика:**

Правила оказания первой помощи. Первая помощь в экстремальных ситуациях.

### **Силачи и Геркулесы 3ч**

#### **Теория:**

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

#### **Практика:**

Викторина. Выставка интересных фактов. Спортивный праздник.

*Требования к уровню подготовки*

*У учащегося 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 её 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;
- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. 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;
- 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.

***Учащийся 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;
- 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.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения программы «Растем здоровыми и сильными» формируются следующие универсальные учебные действия.

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Тематическое планирование

1-й год обучения

(3-й класс)

№ п/п	Наименование раздела и темы	Характеристика учебной деятельности учащихся		Часы учебного времени
		Теория	Практика	
1.	<b>Природа, как твоё здоровье? Что такое экология?</b>			<b>1</b>
1.1	Природа, как твоё здоровье? Что такое экология?	Сезонные изменения в природе. «Хорошая» и «плохая» экология.	Беседа «Что такое экология», викторина	1
<b>2</b>	<b>Мой любимый школьный двор.</b>			<b>3</b>
2.1	Мой любимый школьный двор.	Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром.	Экскурсия	1
2.2	Мой любимый школьный двор.	Что мы можем сделать для нашего двора.	Уборка пришкольной территории, посадка деревьев.	1
2.3	Мой любимый школьный двор.	Что мы можем сделать для нашего двора.	Круглый стол «Позаботимся о природе сами»	1

3	<b>Наша среда обитания.</b>			<b>1</b>
3.1	Наша среда обитания.	Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился?	Обсуждение темы «Город, село как среда обитания»	1
4	<b>В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут.</b>			<b>1</b>
4.1	В городских джунглях.	Наблюдение за дорожным движением возле школы.	Безопасный маршрут.	1
5.	<b>Школа светофорных наук.</b>			<b>2</b>
5.1	Школа светофорных наук.	Причины дорожно-транспортного травматизма детей.	Викторина «Правила движения достойны уважения».	1
5.2	Школа светофорных наук.	Правила дорожного движения.	Конференция, выставка творческих работ.	1
6.	<b>Я пешеход и пассажир.</b>			<b>1</b>
6.1	Я пешеход и пассажир.	Наблюдение за дорожным движением города	Экскурсия.	1
7.	<b>Если стихия разбушевалась.</b>			<b>3</b>
7.1	Если стихия разбушевалась. Что такое природные катаклизмы?	Наиболее характерные для данной местности погодные условия.	Презентация	1
7.2	Если стихия разбушевалась.	Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение.	Творческий отчёт.	1
7.3	Если стихия разбушевалась.	Правила поведения в экстремальной ситуации.	Игра - моделирование	1

8.	<b>Мой дом - моя крепость.</b>			<b>1</b>
8.1	Мой дом - моя крепость.	Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома.	Интервьюировать родителей.	1
9.	<b>Перед экраном телевизора.</b>			<b>1</b>
9.1	Перед экраном телевизора.	Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья.	Презентация детской познавательной передачи.	1
10.	<b>Компьютер - не игрушка.</b>			<b>2</b>
10.1	Компьютер - не игрушка.	Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать».	Беседа, презентация.	1
10.2	Компьютер - не игрушка.	Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет.	Разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером.	1
11.	<b>Наши домашние любимцы.</b>			<b>3</b>
11.1	Наши домашние любимцы.	Животные в доме – это радость, но и большая ответственность.	Презентация, обсуждение	1
11.2	Наши домашние любимцы.	Уход за питомцем. Гигиена домашних животных.	Конференция	1
11.3	Наши домашние любимцы.	Заболевания, переносчиками которых могут стать животные.	Проект «Наши домашние любимцы»	1
12	<b>Растения и человек.</b>			<b>3</b>
12.1	Растения и человек.	Комнатные	Выставка рисунков.	1

		растения. Значения растений в вашем доме.		
12.2	Растения и человек.	Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями.	Сбор информации о лекарственных, комнатных растениях.	1
12.3	Растения и человек.	Полезные и опасные растения.	Творческий отчёт – проект.	1
13.	<b>Осторожно: ядовитые растения.</b>			<b>1</b>
	Осторожно: ядовитые растения.	Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности.	Выставка творческих работ.	1
14.	<b>Каким воздухом мы дышим.</b>			<b>1</b>
14.1	Каким воздухом мы дышим.	Леса - лёгкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.	Командная игра.	1
15.	<b>Погода, климат и здоровье человека.</b>			<b>2</b>
15.1	Погода, климат и здоровье человека.	Наблюдения за погодой.	Лабораторная работа, обсуждение результатов.	1
15.2	Погода, климат и здоровье человека.	Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями.	Исследовательская деятельность.	1
16.	<b>Что будет, если мы не будем беречь природу?</b>			<b>1</b>

16.1	Что будет, если мы не будем беречь природу?	Потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Исчезающие виды животных и растений.	Круглый стол «SOS»	1
17.	<b>Подготовка к походу.</b>			<b>3</b>
17.1	Подготовка к походу.	Что брать с собой в поход.	Игра: «Собираемся в поход»	1
17.2	Подготовка к походу.	Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
17.3	Поход.	Правила безопасности в походе.	Экскурсия в парк. Оформление стенгазеты «Путевой журнал»	1
18.	<b>Резерв. Спортивные эстафеты.</b>			<b>4</b>
18.1	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
18.2	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
18.3	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
18.4	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
	<b>Итого:</b>			<b>34</b>

2-й год обучения

4-й класс

№ п/п	Наименование раздела и темы	Характеристика учебной деятельности учащихся		Часы учебного времени
		Теория	Практика	
1.	<b>Бесценный дар природы. Что такое здоровье?</b>			<b>2</b>
1.1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье.	Беседа, презентация	1
1.2	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.	Создание словаря пословиц, поговорок о здоровье.	1
2	<b>Знаешь ли ты себя?</b>			<b>1</b>
2.1	Знаешь ли ты себя?	Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки.	Упражнения для укрепления памяти, внимания.	1
3.	<b>Красивое и сильное тело</b>			<b>4</b>
3.1	Красивое и сильное тело	Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система).	Разработка комплекса упражнений, подвижные игры.	1
3.2	Красивое и сильное тело	Осанка.	Комплекс упражнений,	1

			формирующих осанку, подвижные игры.	
3.3	Красивое и сильное тело	Как устроен человек.	Укрепление и тренировка мышц.	1
3.4	Красивое и сильное тело	Правила сохранения правильной осанки.	Подвижные игры.	1
4.	<b>Режим дня. Зачем школьникам режим</b>			<b>2</b>
4.1	Режим дня. Зачем школьникам режим.	«Биологические часы» Режим. Мой идеальный распорядок дня.	Составление памятки: «Мой распорядок дня»	1
4.2	Режим дня. Зачем школьникам режим.	Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.	Обсуждение «Учение + увлечение»	1
5.	<b>Доброе утро! Спокойной ночи!</b>			<b>2</b>
5.1	Доброе утро! Спокойной ночи!	Различные упражнения для «пробуждения» организма	Разработка упражнений для утренней гимнастики, подвижные игры	1
5.2	Доброе утро! Спокойной ночи!	Гигиена сна, подготовка ко сну.	Творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе.	1
6.	<b>Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!</b>			<b>1</b>
6.1	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.	Конкурс плакатов.	1
7.	<b>...И зубной порошок!</b>			<b>1</b>

7.1	...И зубной порошок!	Как правильно чистить зубы. Заболевания зубов, кариес.	Конкурс плакатов: «Правила гигиены»	1
8	<b>Кожа - зеркало здоровья</b>			<b>1</b>
8.1	Кожа - зеркало здоровья	Правила ухода за кожей, волосами, ногтями.	Игры: «Юные криминалисты» «Какая прическа тебе к лицу?»	1
9.	<b>Дышим полной грудью</b>			<b>1</b>
9.1	Дышим полной грудью	Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Вредные привычки.	Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика, подвижные игры.	1
10.	<b>Какой должна быть наша пища</b>			<b>3</b>
10.1	Какой должна быть наша пища.	Что мы едим. Правильное питание.	Беседа, презентации о здоровом питании.	1
10.2	Какой должна быть наша пища.	Разнообразие пищи. Витамины.	Проект	1
10.3	Какой должна быть наша пища.	Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища.	Экскурсия в школьную столовую	1
11.	<b>По ту сторону микроскопа</b>			<b>1</b>
11.1	По ту сторону микроскопа.	Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии.	Лабораторная работа.	1
12.	<b>Берегите сердце</b>			<b>1</b>

12.1	Берегите сердце.	Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Кровообращение	Измерение пульса, подвижные игры	1
13.	<b>Наши незаменимые помощники</b>			<b>1</b>
13.1	Наши незаменимые помощники	Зрение. Строение глаза. Гигиена рабочего места.	Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.	1
14.	<b>Чище, краше, лучше!</b>			<b>3</b>
14.1	Чище, краше, лучше!	Игры, которые развивают силу, выносливость.	Викторина	1
14.2	Чище, краше, лучше!	Игры, которые развивают силу, выносливость.	Спартакиада.	1
14.3	Чище, краше, лучше!	Игры, которые развивают силу, выносливость.	Игры на свежем воздухе.	1
15.	<b>Держи голову в холоде... а ноги в тепле</b>			<b>1</b>
15.1	Держи голову в холоде... а ноги в тепле.	Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде.	Работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса	1
16.	<b>Наш защитник иммунитет</b>			<b>1</b>
16.1	Наш защитник иммунитет	Защитные силы организма. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание.	Экскурсия в медицинский кабинет	1
17.	<b>Айболит спешит на</b>			<b>1</b>

	<b>помощь</b>			
17.1	Айболит спешит на помощь	Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм.	Имитационно-игровые ситуации.	1
18.	<b>Вот, ребята, йод и вата!..</b>			<b>2</b>
18.1	Вот, ребята, йод и вата!..	Правила оказания первой помощи.	Викторина: «Заболевания и травмы»	1
18.2	Вот, ребята, йод и вата!..	Первая помощь в экстремальных ситуациях. Вызов скорой помощи.	Отработка навыков оказания первой помощи.	1
19.	<b>Силачи и Геркулесы</b>			<b>2</b>
19.1	Силачи и Геркулесы.	Рост и взросление. Акселерация.	Викторина	1
19.2	Силачи и Геркулесы.	Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности.	Выставка интересных фактов.	1
20.	<b>Резерв. Спортивные эстафеты.</b>			<b>3</b>
20.1	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
20.2	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
20.3	Спортивные эстафеты.	Участие в спортивных эстафетах.	Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	1
	<b>Итого:</b>			<b>34</b>

## обеспечение курса

### Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010.
4. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», - 142с.
5. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.
6. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2005. -144 с.
7. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003. - 40 с.
8. Шаулин В.Н. и др. Физическая культура: учебник (1-4 класс). - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. - 176 с.
9. Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь для 4 класса: компетентно – ориентированные задания. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2008.- 96 с.

### Интернет - ресурсы:

- [URL:www/ver-foltxpo.ru](http://www.ver-foltxpo.ru)
- [URL:www/geo.ru](http://www/geo.ru)