

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»**

Рассмотрена:  
Методическим объединением  
учителей начальных классов  
Протокол от 20.06.2025г. № 7

Утверждена:  
приказом директора МБОУ «Гимназия»  
27.08.2025 г. № 320-П

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Расти и развиваться здоровыми»**

**уровень образования:** начальное общее образование  
**1-4 классы**

**направление:** проектно-исследовательская деятельность

Составитель рабочей программы:  
Бессонова Е.В.,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

г. Черногорск, 2025г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми» является основной частью образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

1. Содержания курса внеурочной деятельности
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности, использованием по этой теме электронных(цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания учащихся, формы проведения занятий, с учетом рабочей программы воспитания.

## 1. Содержание курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми»

№ п/п	Содержание	Теоретических занятий/ Практических занятий	Основные виды деятельности учащихся
<b>1 класс «Первые шаги к здоровью»</b>			
1	<b>Модуль «Вот мы и в школе»</b> Введение. Дорога к здоровью. В гостях у Мойдодыра.	1/3	<i>Теория:</i> Вступительное слово учителя. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». <i>Практические занятия:</i> Оздоровительные минутки. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Наоборот». Творческая работа. Праздник чистоты.
2	<b>Модуль «Питание и здоровье»</b> Витаминная тарелка на каждый день. Культура питания. Полезные и вредные продукты.	3/2	<i>Теория:</i> ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Анализ ситуации. <i>Практические занятия:</i> Проведение опыта. Конкурс рисунков. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?»
3	<b>Модуль «Моё здоровье в моих руках»</b> Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Рабочие инструменты человека. Как обезопасить свою жизнь. В здоровом теле здоровый дух.	3/4	<i>Теория:</i> Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Памятка «Это полезно знать». Рассуждение «Здоровый человек-это...» . Правила техники безопасности. <i>Практические занятия:</i> Оздоровительные минутки. Подвижные игры на свежем воздухе. Практическая работа. Игра-соревнование «Кто больше?» Экскурсия. День здоровья.
4	<b>Модуль «Я в школе и дома»</b> Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Здоровье и домашние задания.	3/3	<i>Теория:</i> Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. <i>Практические занятия:</i> Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Практические упражнения. Оздоровительные минутки. Весёлые перемены. Комплекс утренней гимнастики.
5	<b>Модуль «Чтоб забыть про докторов»</b>	1/3	<i>Теория:</i> Сказка о микробах. Правила закаливания.

	Вредные и полезные привычки. Как сохранять и укреплять свое здоровье.		Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...» <i>Практические занятия:</i> Оздоровительные минутки. Практическая работа в парах. Игры «Хорошо-плохо», «Не зевай!». Работа по таблице. День здоровья.
6	<b>Модуль «Я и моё ближайшее окружение»</b> Моё настроение. Игры народов Хакасии.	1/2	<i>Теория:</i> Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест. Правила техники безопасности. <i>Практические занятия:</i> Игра «Передай улыбку по кругу». Конкурс рисунков на асфальте. Подвижные игры. Экскурсия в городское подразделение МЧС.
7	<b>Модуль «Вот и стали мы на год взрослей»</b> Опасности летом. Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Чему мы научились за год.	2/2	<i>Теория:</i> Беседа. Анализ ситуаций. Повторение правил здоровья. Правила техники безопасности. <i>Практические занятия:</i> Просмотр видеофильма. Экскурсия в городской парк.
<b>2 класс «Если хочешь быть здоров»</b>			
1	<b>Модуль «Вот мы и в школе»</b> Введение. Я хозяин своего здоровья.	1/3	<i>Теория:</i> Слово учителя. Что мы знаем о ЗОЖ. Анализ стихотворения. Повторение мудрых слов. <i>Практические занятия:</i> Оздоровительные минутки. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Игры «По стране Здравейке», «В гостях у Мойдодыра».
2	<b>Модуль «Питание и здоровье»</b> Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Пищевые отравления.	3/2	<i>Теория:</i> Золотые правила питания. Отгадывание кроссворда. Рассказ учителя. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях. <i>Практические занятия:</i> Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Игры «Что даёт нам море», «Светофор здорового питания».
3	<b>Модуль «Моё здоровье в моих руках»</b> Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Слагаемые здоровья.	3/2	<i>Теория:</i> Беседа. Гигиена сна. Разыгрывание ситуации. Правила закаливания. Закаливающие процедуры. Слагаемые здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Спорт в жизни ребёнка. Правила техники

			<p>безопасности.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». Подвижные игры на свежем воздухе. День здоровья.</p>
4	<p><b>Модуль «Я в школе и дома»</b> Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Сколиоз. Шалости и травмы. Я выбираю движение.</p>	3/3	<p><i>Теория:</i> Беседа «Игры с друзьями». Правила бережного отношения к зрению. Гигиена позвоночника. Правила техники безопасности. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).</p> <p><i>Практические занятия:</i> Комплекс упражнений для осанки. Игра «Светофор здоровья». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»</p>
5	<p><b>Модуль «Чтоб забыть про докторов»</b> Как защитить себя от болезни. Умей организовать свой досуг.</p>	1/3	<p><i>Теория:</i> Рассказ учителя «Как вести себя, когда что-то болит». Повторение правил здоровья. Понятие об иммунитете.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Оздоровительная минутка. Выставка рисунков. День здоровья. Разучивание игр.</p>
6	<p><b>Модуль «Я и моё ближайшее окружение»</b> Мир эмоций и чувств. Вредные привычки.</p>	2/2	<p><i>Теория:</i> Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь». Рассказ учителя. Беседа «Это красивый человек».</p> <p><i>Практические занятия:</i> Оздоровительная минутка. «Деревце». Практическая работа в парах. Акция «Спешите делать добро».</p>
7	<p><b>Модуль «Вот и стали мы на год взрослей»</b> Я и опасность. Мы одна семья. Наши успехи и достижения.</p>	2/2	<p><i>Теория:</i> Знакомство с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края. Первая помощь при отравлении. Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Оздоровительная минутка. Коллективные подвижные игры на воздухе.</p>
<b>3 класс «По дорожкам здоровья»</b>			

1	<b>Модуль «Вот мы и в школе»</b> Введение. Личная гигиена и здоровье.	1/3	<i>Теория:</i> Беседа «Здоровый образ жизни, что это?». Понятие о микробах. Сказка о микробах. Творческая работа. Правила техники безопасности. <i>Практические занятия:</i> Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Игры на свежем воздухе. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
2	<b>Модуль «Питание и здоровье»</b> Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Культура питания.	3/2	<i>Теория:</i> Рассказ «Что такое здоровая пища и как её приготовить». Просмотр видеоролика «Вредные микробы». Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях. Повторение признаков отравления. <i>Практические занятия:</i> Оздоровительная минутка. Игры «Смак», «Чудесный сундучок».
3	<b>Модуль «Моё здоровье в моих руках»</b> Интеллектуальные способности. Наш мозг и его волшебные действия. Охрана и укрепление здоровья.	2/4	<i>Теория:</i> Беседа «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...». Познавательный час «Мозг – наш главный командир». Работа с плакатом «Строение мозга». Эксперимент. Правила техники безопасности. <i>Практические занятия:</i> Работа в группе. День здоровья. Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики. Экскурсия «Зимние забавы». Гимнастический марафон.
4	<b>Модуль «Я в школе и дома»</b> Гигиена правильной осанки. Семейные игры. Отношения с родителями.	3/3	<i>Теория:</i> Правила для поддержания правильной осанки. Работа по таблице. Практические упражнения. Исследование «Игры в моей семье». Рассуждение «Надо ли прислушиваться к советам родителей». <i>Практические занятия:</i> Оздоровительная минутка. Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений для правильной осанки. Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»
5	<b>Модуль «Чтоб забыть про докторов»</b> Здоровье глаз. Движение - это жизнь.	1/3	<i>Теория:</i> Беседа «Бесценный дар - зрение». Правила бережного отношения к зрению. Разговор о

			<p>правильном питании.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Игра «Полезно – вредно». Комплекс упражнений для глаз. Спортивные соревнования. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».</p>
6	<p><b>Модуль «Я и моё ближайшее окружение»</b> Мир увлечений. Вредные привычки и их профилактика.</p>	2/2	<p><i>Теория:</i> Просмотр видеоролика. Сказка-пьеса «Три сестрички - вредные привычки». Профилактическая беседа «О привычках вредных и полезных». Правила техники безопасности.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Игры с передвижениями, беговыми заданиями. Разучивание хакасских народных игр «Хазых ойын», «Сохыр агас ойын».</p>
7	<p><b>Модуль «Вот и стали мы на год взрослей»</b> Применение лекарственных растений в профилактических целях. Наши успехи и достижения.</p>	2/2	<p><i>Теория:</i> Беседа «Лесная аптека на службе человека». Разгадывание кроссворда. Составление «Травника». Подведение итогов года «Чему мы научились и чего достигли».</p> <p><i>Практические занятия:</i> Игра – соревнование «Кто больше знает?». Игра «Не зная броду, не суйся в воду»</p>
<b>4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»</b>			
1	<p><b>Модуль «Вот мы и в школе»</b> Введение. Физическая активность и здоровье. Ответственное поведение.</p>	1/3	<p><i>Теория:</i> Беседа «Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Тест «Как познать себя». Ответственное поведение. Правила техники безопасности.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Эстафеты. Игры на свежем воздухе. Разучивание игр.</p>
2	<p><b>Модуль «Питание и здоровье»</b> Здоровая пища. Секреты здорового питания.</p>	3/2	<p><i>Теория:</i> Рассуждение «Питание – необходимое условие для жизни человека». Работа по таблице «Органы пищеварения». Беседа «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени». Национальная хакасская кухня. Секреты здорового питания «Я выбираю кашу»</p> <p><i>Практические занятия:</i> Игра-соревнование «Кто</p>

			больше?». Веселые старты «Богатырская силушка»
3	<b>Модуль «Моё здоровье в моих руках»</b> Домашняя аптечка. Отдых для здоровья. Ответственности за свое здоровье.	4/3	<i>Теория:</i> Работа над стихотворением С.Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Проект «Домашняя аптечка». Беседа «Береги зрение смолоду». Работа с пословицами и поговорками. Анализ ситуаций. Это нужно знать! Рассуждение «Как избежать искривления позвоночника». Правила здорового позвоночника. <i>Практические занятия:</i> Комплекс упражнений для глаз. Комплекс упражнений для правильной осанки. Игры на свежем воздухе. Игры на ориентировку в пространстве и развитие внимания.
4	<b>Модуль «Я в школе и дома»</b> Режим дня. Правила безопасного поведения в доме и на улице.	3/3	<i>Теория:</i> Беседа «Мы здоровьем дорожим - соблюдаем свой режим». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Рассуждение «Что такое дружба? Как дружить в школе?». Анализ ситуаций. <i>Практические занятия:</i> Игры на перемене «Кто быстрее встанет в круг», «Узнай по голосу». Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
5	<b>Модуль «Чтоб забыть про докторов»</b> Кто нас лечит. Здоровый образ жизни.	1/3	<i>Теория:</i> Встреча с детским доктором. Повторение составляющих здорового образа жизни. Правила техники безопасности. <i>Практические занятия:</i> Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движения. День здоровья «За здоровый образ жизни». Игры на свежем воздухе «Здравствуй, Масленица!»
6	<b>Модуль «Я и моё ближайшее окружение»</b> Поведение в общественных местах. Вредные привычки и их профилактика.	2/2	<i>Теория:</i> Беседа «Школа и моё настроение». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Правила техники безопасности. <i>Практические занятия:</i> Экскурсия по городу. Русские народные игры.

7	<p><b>Модуль «Вот и стали мы на год взрослей»</b>  Игры в помещении и на улице. Наши успехи и достижения. Подведение итогов.</p>	2/2	<p><i>Теория:</i> Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Помоги себе сам! Правила техники безопасности.</p> <p><i>Практические занятия:</i> Оздоровительная минутка. Викторина «Будем делать хорошо и не будем плохо». Игры в помещении. Игра «Мой горизонт». Подвижные игры на свежем воздухе.</p>
---	--	-----	--

## 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*В сфере гражданского воспитания:*

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми учащимся предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы «Расти и развиваться здоровыми»;

готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

*В сфере патриотического воспитания:*

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, с которыми школьники будут знакомиться в ходе реализации программы курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми»

*В сфере духовно-нравственного воспитания:*

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии.

*В сфере эстетического воспитания:*

формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства, развитие умения делать выбор при поддержке других участников группы и педагога в ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения.

*В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

-осознание необходимости соблюдения правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью;

-умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;

-сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В сфере трудового воспитания:*

-установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

-развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в практической деятельности любого человека *В сфере экологического воспитания:*

-повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических

проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»;

-активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность;

-осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

*В сфере понимания ценности научного познания:*

-ориентация в деятельности, связанной с освоением курса «Расти и развиваться здоровыми», на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

-овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе в профессиональной сфере;

-овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

## Метапредметные результаты

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;</p> <p>проговаривать последовательность действий на занятии;</p> <p>высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;</p> <p>учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса;</p> <p>добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;</p> <p>делать выводы в результате совместной работы всего класса;</p> <p>умение донести свою позицию до других;</p> <p>слушать и понимать речь других;</p> <p>совместно договариваться о</p>	<p>понимать необходимость рациональной организации рабочего места;</p> <p>принимать и сохранять познавательные задачи;</p> <p>учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;</p> <p>осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;</p> <p>составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</p> <p>оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <p>самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха;</p> <p>перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;</p>	<p>–понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;</p> <p>–принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;</p> <p>–планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;</p> <p>–осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;</p> <p>–адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;</p> <p>–вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;</p> <p>осуществлять поиск информации с использованием различных источников;</p> <p>–осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;</p> <p>–адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения</p>	<p>–проговаривать последовательность действий на занятии;</p> <p>–учиться работать по предложенному плану;</p> <p>–учиться совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;</p> <p>–определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;</p> <p>–выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;</p> <p>–составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);</p> <p>–оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;</p> <p>–перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в</p>

<p>правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>	<p>задавать вопросы; использовать речевые средства для решения различных задач игровой и групповой деятельности; контролировать свои действия в коллективной работе; соблюдать правила взаимодействия в игре; во время подвижных игр следить за действиями участников в процессе деятельности.</p>	<p>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.</p>	<p>другую (составлять план, таблицу, схему, проект);          -устанавливать причинно-следственные связи;          -строить рассуждения; ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;          -добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;          -перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;          -соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью;          -адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи;          -высказывать и обосновывать свою точку зрения;          -уметь слушать и понимать речь других;          -совместно договариваться о</p>
---	--	---	---

			<p>правилах общения и поведения в школе и на занятиях и следовать им;</p> <p>-учиться согласованно работать в группе;</p> <p>-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>
--	--	--	---

### Предметные результаты

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p>	<p>иметь общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;</p> <p>развивать чувство прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;</p> <p>уважать чувства и настроения другого человека, доброжелательно относиться к людям через командные и подвижные игры;</p> <p>представление об оздоровительном воздействии</p>	<p>–сознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;</p> <p>сделать установку на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;</p> <p>–работать над проектами;</p> <p>расширить сферу общения, социальной адаптации детей, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;</p> <p>знать основные моральные нормы и ориентироваться на их выполнение;</p> <p>сознательно относиться к собственному здоровью во всех</p>	<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;</p> <p>представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального</p>

<p>и соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>физических упражнений.</p>	<p>его проявлениях</p>	<p>здоровья; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; сознательно относиться к собственному здоровью во всех его проявлениях</p>
---	-------------------------------	------------------------	---

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми»

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания МБОУ «Гимназия» уровня НОО. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Что проявляется: в выделении в цели программы ценностных приоритетов; в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания; в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность. В данном курсе: приобретать знания и умения, необходимые для формирования здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью и развитию физических способностей; развивать коммуникативные способности, умение взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми; формировать представления о здоровом образе жизни, культуре питания, двигательной активности, гигиене тела и психическом здоровье; осваивать практические навыки оказания первой помощи себе и окружающим; создавать условия для развития познавательного интереса, творческого потенциала и лидерских качеств учащихся; способствовать формированию ответственности за собственное здоровье и благополучие окружающих.

#### Тематическое планирование

#### 1 класс «Первые шаги к здоровью»

Курс внеурочной деятельности рассчитан 33 часа, по 1 часу в неделю

Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
<b>Модуль 1. «Вот мы и в школе», 4ч.</b>				
Введение. Дорога к здоровью.	2	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
В гостях у Мойдодыра	2	Практическая работа		
<b>Модуль 2. «Питание и здоровье», 5ч.</b>				
Витаминная тарелка на каждый день.	1	Викторина	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Культура питания.	2	Беседа		
Полезные и вредные	2	Диспут		

продукты.				
<b>Модуль «Моё здоровье в моих руках», 7 ч.</b>				
Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	2	Практическая работа	<a href="https://zdorov.uchi.ru/">https://zdorov.uchi.ru/</a>	развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья
Рабочие инструменты человека.	1	Беседа		
Как обезопасить свою жизнь.	2	Просмотр и обсуждение фильмов, беседа		
В здоровом теле здоровый дух.	2	Весёлые старты		
<b>Модуль «Я в школе и дома», 6ч.</b>				
Мой внешний вид – залог здоровья.	1	Беседа по охране здоровья	<a href="https://uchi.ru/activities/teacher/games/health">https://uchi.ru/activities/teacher/games/health</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Зрение – это сила.	2	Исследовательский проект		
Осанка – это красиво.	2	Турнир знатоков		
Здоровье и домашние задания.	1	Беседа по охране здоровья		
<b>Модуль «Чтоб забыть про докторов», 4ч.</b>				
Вредные и полезные привычки.	2	Беседа по охране здоровья, интерактивная игра	<a href="https://id.prosv.ru/signin">https://id.prosv.ru/signin</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Как сохранять и укреплять свое здоровье.	2	Исследовательский проект		
<b>Модуль «Я и моё ближайшее окружение», 3ч.</b>				
Моё настроение.	1	Творческий проект	<a href="https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771">https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и

				взаимопомощи.
Игры народов Хакасии.	2	Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
<b>Модуль «Вот и стали мы на год взрослей», 4ч.</b>				
Опасности летом.	1	Просмотр и обсуждение фильмов	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Первая доврачебная помощь.	1	Практикум	<a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Вредные и полезные растения.	1	Экскурсия		
Чему мы научились за год.	1	Праздник		
Итого	33			

#### Тематическое планирование

#### 2 класс «Если хочешь быть здоров»

Курс внеурочной деятельности рассчитан 34 часа, по 1 часу в неделю

Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
<b>Модуль 1. «Вот мы и в школе», 4ч.</b>				
Введение.	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
Я хозяин своего здоровья.	3	Практическая работа		

<b>Модуль 2. «Питание и здоровье», 6ч.</b>				
Правильное питание – залог здоровья	1	Викторина	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Меню из трех блюд на всю жизнь.	2	Творческая работа		
Культура питания. Этикет.	2	Диспут		
Пищевые отравления.	1	Беседа		
<b>Модуль «Моё здоровье в моих руках», 5 ч.</b>				
Сон и его значение для здоровья человека.	1	Беседа	<a href="https://zdorov.uchi.ru/">https://zdorov.uchi.ru/</a>	развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья
Закаливание в домашних условиях.	2	Практическая работа		
Слагаемые здоровья.	2	Просмотр и обсуждение фильмов, беседа		
<b>Модуль «Я в школе и дома», 6ч.</b>				
Я и мои одноклассники.	1	Беседа по охране здоровья	<a href="https://uchi.ru/activities/teacher/games/health">https://uchi.ru/activities/teacher/games/health</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Почему устают глаза?	2	Исследовательский проект		
Сколиоз. Шалости и травмы.	2	Турнир знатоков		
Я выбираю движение.	1	Подвижные игры		
<b>Модуль «Чтоб забыть про докторов», 4ч.</b>				
Как защитить себя от болезни.	2	Беседа по охране здоровья, интерактивная игра	<a href="https://id.prosv.ru/signin">https://id.prosv.ru/signin</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Умей организовать свой досуг.	2	Творческий проект		
<b>Модуль «Я и моё ближайшее окружение», 4 ч.</b>				
Мир эмоций и чувств.	2	Творческий проект	<a href="https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771">https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771</a>	готовность к разнообразной

				совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Вредные привычки.	2	Просмотр и обсуждение фильмов, исследовательский проект	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
<b>Модуль «Вот и стали мы на год взрослей», 5ч.</b>				
Я и опасность.	2	Просмотр и обсуждение фильмов, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Мы одна семья.	2	Творческий проект	<a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Наши успехи и достижения.	1	Праздник		
Итого	34			

**Тематическое планирование**

**3 класс «По дорожкам здоровья»**

**Курс внеурочной деятельности рассчитан 34 часа, по 1 часу в неделю**

Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
<b>Модуль 1. «Вот мы и в школе», 4ч.</b>				
Введение.	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	развитие навыков безопасного

Личная гигиена и здоровье.	3	Практическая работа		поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
<b>Модуль 2. «Питание и здоровье», 5ч.</b>				
Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	3	Викторина Диспут Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Культура питания.	2	Исследовательский проект		
<b>Модуль «Моё здоровье в моих руках», 6 ч.</b>				
Интеллектуальные способности.	2	Беседа Турнир знатоков	<a href="https://zdorov.uchi.ru/">https://zdorov.uchi.ru/</a> <a href="https://education.yandex.ru">https://education.yandex.ru</a>	развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья
Наш мозг и его волшебные действия.	2	Практическая работа		
Охрана и укрепление здоровья.	2	Весёлые старты Практикум		
<b>Модуль «Я в школе и дома», 6ч.</b>				
Гигиена правильной осанки.	2	Беседа по охране здоровья, практикум	<a href="https://uchi.ru/activities/teacher/games/health">https://uchi.ru/activities/teacher/games/health</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Семейные игры.	2	Праздник		
Отношения с родителями.	2	Практикум		
<b>Модуль «Чтоб забыть про докторов», 4ч.</b>				
Здоровье глаз.	2	Беседа по охране здоровья, интерактивная игра	<a href="https://id.prosv.ru/signin">https://id.prosv.ru/signin</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Движение - это жизнь.	2	Творческий проект		
<b>Модуль «Я и моё ближайшее окружение», 4 ч.</b>				
Мир увлечений.	2	Творческий проект	<a href="https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771">https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771</a> <a href="https://education.yandex.ru">https://education.yandex.ru</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности;

				выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Вредные привычки и их профилактика.	2	Просмотр и обсуждение фильмов, исследовательский проект	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
<b>Модуль «Вот и стали мы на год взрослей», 5ч.</b>				
Применение лекарственных растений в профилактических целях.	3	Практикум, экскурсия	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Наши успехи и достижения.	2	Творческий проект	<a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Итого	34			

#### Тематическое планирование

#### 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Курс внеурочной деятельности рассчитан 34 часа, по 1 часу в неделю

Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания
<b>Модуль 1. «Вот мы и в школе», 4ч.</b>				
Введение. Физическая активность и здоровье..	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных
Ответственное	3	Практическая		

поведение.		работа		ситуациях
<b>Модуль 2. «Питание и здоровье», 5ч.</b>				
Здоровая пища.	3	Викторина Диспут Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Секреты здорового питания.	2	Исследовательский проект		
<b>Модуль «Моё здоровье в моих руках», 6 ч.</b>				
Домашняя аптечка.	2	Экскурсия Турнир знатоков	<a href="https://zdorov.uchi.ru/">https://zdorov.uchi.ru/</a> <a href="https://education.yandex.ru">https://education.yandex.ru</a>	развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья
Отдых для здоровья.	2	Весёлые старты		
Ответственности за свое здоровье.	2	Практическая работа		
<b>Модуль «Я в школе и дома», 6ч.</b>				
Режим дня.	3	Беседа по охране здоровья, практикум	<a href="https://uchi.ru/activities/teacher/games/health">https://uchi.ru/activities/teacher/games/health</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Правила безопасного поведения в доме и на улице.	3	Праздник		
<b>Модуль «Чтоб забыть про докторов», 4ч.</b>				
Кто нас лечит.	2	Беседа по охране здоровья, интерактивная игра	<a href="https://id.prosv.ru/signin">https://id.prosv.ru/signin</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Здоровый образ жизни.	2	Творческий проект		
<b>Модуль «Я и моё ближайшее окружение», 4 ч.</b>				
Поведение в общественных местах.	2	Творческий проект	<a href="https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771">https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771</a> <a href="https://education.yandex.ru">https://education.yandex.ru</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на

				основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Вредные привычки и их профилактика.	2	Просмотр и обсуждение фильмов, исследовательский проект	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях
<b>Модуль «Вот и стали мы на год взрослей», 5ч.</b>				
Игры в помещении и на улице.	3	Практикум, экскурсия	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
Наши успехи и достижения. Подведение итогов.	2	Творческий проект	<a href="https://multiurok.ru">https://multiurok.ru</a> <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a>	ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни
Итого	34			