**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена: | Утверждена: |
| Методическим объединениемучителей начальных классовПротокол от 08.06.2023г. № 7 | приказом директора МБОУ «Гимназия»10.08.2023 г. № 244  |
|  |  |

 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |  |
|  |  |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Расти и развиваться здоровыми»**

**уровень образования:** начальное общее образование

**1-4 классы**

**направление:** занятия, связанные с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей

|  |
| --- |
| Составитель рабочей программы:Топинская Т.В., учитель начальных классоввысшей квалификационной категории  |

г. Черногорск, 2023г.

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. Содержания курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Теоретических занятий/ Практических занятий** | **Основные виды деятельности****учащихся** |
|  | **1 класс *«Первые шаги к здоровью»*** |
| 1 | **Модуль «Вот мы и в школе»**Введение. Дорога к здоровью. В гостях у Мойдодыра.  | 1/3 | *Теория:* Вступительное слово учителя. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». *Практические занятия:* Оздоровительные минутки. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Наоборот». Творческая работа. Праздник чистоты. |
| 2 | **Модуль «Питание и здоровье»** Витаминная тарелка на каждый день. Культура питания. Полезные и вредные продукты. | 3/2 |  *Теория:* ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими. Анализ ситуации. *Практические занятия:* Проведение опыта. Конкурс рисунков. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?» |
| 3 | **Модуль «Моё здоровье в моих руках»** Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Рабочие инструменты человека. Как обезопасить свою жизнь. В здоровом теле здоровый дух. | 3/4 | *Теория:* Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Памятка «Это полезно знать». Рассуждение «Здоровый человек-это…» . Правила техники безопасности.*Практические занятия:* Оздоровительные минутки. Подвижные игры на свежем воздухе. Практическая работа. Игра-соревнование «Кто больше?» Экскурсия. День здоровья. |
| 4 | **Модуль «Я в школе и дома»** Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Здоровье и домашние задания. | 3/3 | *Теория:* Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки.*Практические занятия:* Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Практические упражнения. Оздоровительные минутки. Весёлые переменки. Комплекс утренней гимнастики. |
| 5 | **Модуль «Чтоб забыть про докторов»** Вредные и полезные привычки. Как сохранять и укреплять свое здоровье. | 1/3 | *Теория:* Сказка о микробах. Правила закаливания. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»*Практические занятия:* Оздоровительные минутки. Практическая работа в парах. Игры «Хорошо-плохо», «Не зевай!». Работа по таблице. День здоровья. |
| 6 | **Модуль «Я и моё ближайшее окружение»** Моё настроение. Игры народов Хакасии. | 1/2 | *Теория:* Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест. Правила техники безопасности.*Практические занятия:* Игра «Передай улыбку по кругу». Конкурс рисунков на асфальте. Подвижные игры. Экскурсия в городское подразделение МЧС. |
| 7 | **Модуль «Вот и стали мы на год взрослей»** Опасности летом. Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Чему мы научились за год. | 2/2 | *Теория:* Беседа. Анализ ситуаций. Повторение правил здоровья. Правила техники безопасности.*Практические занятия:* Просмотр видеофильма. Экскурсия в городской парк. |
|  | **2 класс *«Если хочешь быть здоров»*** |
| 1 | **Модуль «Вот мы и в школе»**Введение. Я хозяин своего здоровья. | 1/3 | *Теория:* Слово учителя. Что мы знаем о ЗОЖ. Анализ стихотворения. Повторение мудрых слов.*Практические занятия:* Оздоровительные минутки. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Игры «По стране Здоровейке», «В гостях у Мойдодыра». |
| 2 | **Модуль «Питание и здоровье»** Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Пищевые отравления. | 3/2 | *Теория:* Золотые правила питания. Отгадывание кроссворда. Рассказ учителя. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.*Практические занятия:* Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Игры «Что даёт нам море», «Светофор здорового питания». |
| 3 | **Модуль «Моё здоровье в моих руках»** Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Слагаемые здоровья. | 3/2 | *Теория:* Беседа. Гигиена сна. Разыгрывание ситуации. Правила закаливания. Закаливающие процедуры. Слагаемые здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Спорт в жизни ребёнка. Правила техники безопасности.*Практические занятия:* Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». Подвижные игры на свежем воздухе. День здоровья. |
| 4 | **Модуль «Я в школе и дома»** Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Сколиоз. Шалости и травмы. Я выбираю движение. | 3/3 | *Теория:* 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).*Практические занятия:* Комплекс упражнений для осанки. Игра «Светофор здоровья». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!»  |
| 5 | **Модуль «Чтоб забыть про докторов»** Как защитить себя от болезни. Умей организовать свой досуг.  | 1/3 | *Теория:* Рассказ учителя «Как вести себя, когда что-то болит». Повторение правил здоровья. Понятие об иммунитете.*Практические занятия:* Оздоровительная минутка. Выставка рисунков. День здоровья. Разучивание игр. |
| 6 | **Модуль «Я и моё ближайшее окружение»** Мир эмоций и чувств. Вредные привычки.  | 2/2 | *Теория:* Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь». Рассказ учителя. Беседа «Это красивый человек».*Практические занятия:* Оздоровительная минутка. «Деревце». Практическая работа в парах. Акция «Спешите делать добро».  |
| 7 | **Модуль «Вот и стали мы на год взрослей»** Я и опасность. Мы одна семья. Наши успехи и достижения.  | 2/2 | *Теория:* Знакомство с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края. Первая помощь при отравлении. Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Правила техники безопасности.*Практические занятия:* Оздоровительная минутка. Коллективные подвижные игры на воздухе.  |
|  | **3 класс *«По дорожкам здоровья»*** |
| 1 | **Модуль «Вот мы и в школе»**Введение. Личная гигиена и здоровье. | 1/3 | *Теория:* Беседа «Здоровый образ жизни, что это?». Понятие о микробах. Сказка о микробах. Творческая работа. Правила техники безопасности.*Практические занятия:* Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Игры на свежем воздухе. Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня». |
| 2 | **Модуль «Питание и здоровье»** Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Культура питания. | 3/2 | *Теория:* Рассказ «Что такое здоровая пища и как её приготовить». Просмотр видеоролика «Вредные микробы». Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях. Повторение признаков отравления.*Практические занятия:* Оздоровительная минутка. Игры «Смак», «Чудесный сундучок».  |
| 3 | **Модуль «Моё здоровье в моих руках»** Интеллектуальные способности. Наш мозг и его волшебные действия. Охрана и укрепление здоровья. | 2/4 | *Теория:* 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.*Практические занятия:* Работа в группе. День здоровья. Комплекс упражнений оздоровительной гимнастики. Экскурсия «Зимние забавы». Гимнастический марафон. |
| 4 | **Модуль «Я в школе и дома»** Гигиена правильной осанки. Семейные игры. Отношения с родителями. | 3/3 | *Теория:* Правила для поддержания правильной осанки. Работа по таблице. Практические упражнения. Исследование «Игры в моей семье». Рассуждение «Надо ли прислушиваться к советам родителей». *Практические занятия:* Оздоровительная минутка. Комплекс упражнений на релаксацию. Комплекс упражнений для правильной осанки. Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать» |
| 5 | **Модуль «Чтоб забыть про докторов»** Здоровье глаз. Движение - это жизнь. | 1/3 | *Теория:* Беседа «Бесценный дар - зрение». Правила бережного отношения к зрению. Разговор о правильном питании. *Практические занятия:* Игра «Полезно – вредно». Комплекс упражнений для глаз. Спортивные соревнования. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». |
| 6 | **Модуль «Я и моё ближайшее окружение»**Мир увлечений. Вредные привычки и их профилактика. | 2/2 | *Теория:* Просмотр видеоролика. Сказка-пьеса «Три сестрички - вредные привычки». Профилактическая беседа «О привычках вредных и полезных». Правила техники безопасности.*Практические занятия:* Игры с передвижениями, беговыми заданиями. Разучивание хакасских народных игр «Хазых ойын», «Сохыр агас ойын». |
| 7 | **Модуль «Вот и стали мы на год взрослей»** Применение лекарственных растений в профилактических целях. Наши успехи и достижения.  | 2/2 | *Теория:* Беседа «Лесная аптека на службе человека». Разгадывание кроссворда. Составление «Травника». Подведение итогов года «Чему мы научились и чего достигли».*Практические занятия:* Игра – соревнование «Кто больше знает?». Игра «Не зная броду, не суйся в воду» |
|  | **4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»** |
| 1 | **Модуль «Вот мы и в школе»**Введение. Физическая активность и здоровье. Ответственное поведение. | 1/3 | *Теория:* Беседа «Здоровье и здоровый образ жизни». Правила личной гигиены. Тест «Как познать себя». Ответственное поведение. Правила техники безопасности. *Практические занятия:* Эстафеты. Игры на свежем воздухе. Разучивание игр. |
| 2 | **Модуль «Питание и здоровье»** Здоровая пища. Секреты здорового питания. | 3/2 | *Теория:* 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»*Практические занятия:* Игра-соревнование «Кто больше?». Веселые старты «Богатырская силушка» |
| 3 | **Модуль «Моё здоровье в моих руках»**Домашняя аптечка. Отдых для здоровья. Ответственности за свое здоровье. | 4/3 | *Теория:* 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.*Практические занятия:* Комплекс упражнений для глаз. Комплекс упражнений для правильной осанки. Игры на свежем воздухе. Игры на ориентировку в пространстве и развитие внимания.  |
| 4 | **Модуль «Я в школе и дома»**Режим дня. Правила безопасного поведения в доме и на улице.  | 3/3 | *Теория:* Беседа «Мы здоровьем дорожим - соблюдаем свой режим». Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Рассуждение «Что такое дружба? Как дружить в школе?». Анализ ситуаций.*Практические занятия:* Игры на перемене «Кто быстрее встанет в круг», «Узнай по голосу». Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» |
| 5 | **Модуль «Чтоб забыть про докторов»**Кто нас лечит. Здоровый образ жизни. | 1/3 | *Теория:* Встреча с детским доктором. Повторение составляющих здорового образа жизни. Правила техники безопасности. *Практические занятия:* Комплекс упражнений на развитие ловкости и координации движения. День здоровья «За здоровый образ жизни». Игры на свежем воздухе «Здравствуй, Масленица!» |
| 6 | **Модуль «Я и моё ближайшее окружение»**Поведение в общественных местах. Вредные привычки и их профилактика. | 2/2 | *Теория:* 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. *Практические занятия:* Экскурсия по городу. Русские народные игры. |
| 7 | **Модуль «Вот и стали мы на год взрослей»**Игры в помещении и на улице. Наши успехи и достижения. Подведение итогов. | 2/2 | *Теория:* Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Помоги себе сам! Правила техники безопасности. *Практические занятия:* Оздоровительная минутка. Викторина «Будем делать хорошо и не будем плохо». Игры в помещении. Игра «Мой горизонт». Подвижные игры на свежем воздухе. |

1. **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 внеуроченной 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 |
| * определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий на занятии;
* высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
* учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса;
* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
* делать выводы в результате совместной работы всего класса;
* умение донести свою позицию до других;
* слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
 | * понимать необходимость рациональной организации рабочего места;
* принимать и сохранять познавательные задачи;
* учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;
* осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха;
* перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
* 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.
 | –понимать необходимость рациональной организации ре жима 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;–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 партера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности. | −проговаривать последовательность действий на занятии;−учиться работать по предложенному плану;−учиться совместно давать эмоциональную оценку своей деятельности и деятельности других;−определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;−выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;−составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);−оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;−перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в 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 правилах общения и поведения в школе и на занятиях и следовать им;−учиться согласованно работать в группе; −договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |

**Предметные результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| * 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.
 | * иметь общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
* способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
* развивать чувство прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
* уважать чувства и настроения другого человека, доброжелательно относиться к людям через командные и подвижные игры;
* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
 | –сознавать необходимость заботы о своём здоровье и вырабатывать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья; * сделать установку на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

–работать над проектами;* расширить сферу общения, социальной адаптации детей, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
* знать основные моральные нормы и ориентироваться на их выполнение;
* сознательно относиться к собственному здоровью во всех его проявлениях
 | * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания,  установки личностных ориентиров и норм  поведения, обеспечивающих  сохранение и укрепление физического, психологического и социального 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
 |

1. **Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Расти и развиваться здоровыми»**

**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 воспитательногопотенциала занятияс учетом направленийрабочей программывоспитания |
| **Модуль 1. «Вот мы и в школе», 4ч.** |
| Введение. Дорога к здоровью. | 2 | Беседа | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  | развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях |
| В гостях у Мойдодыра | 2 | Практическая работа |
| **Модуль 2. «Питание и здоровье», 5ч.** |
| Витаминная тарелка на каждый день. | 1 | Викторина | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| Культура питания. | 2 | Беседа |
| Полезные и вредные продукты. | 2 | Диспут |
| **Модуль «Моё здоровье в моих руках», 7 ч.** |
| Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.  | 2 | Практическая работа | <https://zdorov.uchi.ru/>  | 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 |
| **Модуль «Я в школе и дома», 6ч.** |
| Мой внешний вид – залог здоровья.  | 1 | Беседа по охране здоровья | <https://uchi.ru/activities/teacher/games/health>  | 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 |
| **Модуль «Чтоб забыть про докторов», 4ч.** |
| Вредные и полезные привычки.  | 2 | Беседа по охране здоровья, интерактивная игра | <https://id.prosv.ru/signin>  | 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 |
| **Модуль «Я и моё ближайшее окружение», 3ч.** |
| Моё настроение.  | 1 | Творческий проект | <https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771> | готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| Игры народов Хакасии. | 2 | Подвижные игры | <https://resh.edu.ru/>  | развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях |
| **Модуль «Вот и стали мы на год взрослей», 4ч.** |
| Опасности летом.  | 1 | Просмотр и обсуждение фильмов | <https://resh.edu.ru/>  | готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| Первая доврачебная помощь.  | 1 | Практикум | <https://multiurok.ru>  | 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 воспитательногопотенциала занятияс учетом направленийрабочей программывоспитания |
| **Модуль 1. «Вот мы и в школе», 4ч.** |
| Введение.  | 1 | Беседа | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  | развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях |
|  Я хозяин своего здоровья. | 3 | Практическая работа |
| **Модуль 2. «Питание и здоровье», 6ч.** |
| Правильное питание – залог здоровья  | 1 | Викторина | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  | 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 |  |  |
| **Модуль «Моё здоровье в моих руках», 5 ч.** |
| Сон и его значение для здоровья человека.  | 1 | Беседа | <https://zdorov.uchi.ru/>  | развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья |
| Закаливание в домашних условиях.  | 2 | Практическая работа |
| Слагаемые здоровья. | 2 | Просмотр и обсуждение фильмов, беседа |
| **Модуль «Я в школе и дома», 6ч.** |
| Я и мои одноклассники.  | 1 | Беседа по охране здоровья | <https://uchi.ru/activities/teacher/games/health>  | 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 |
| **Модуль «Чтоб забыть про докторов», 4ч.** |
| Как защитить себя от болезни.  | 2 | Беседа по охране здоровья, интерактивная игра | <https://id.prosv.ru/signin>  | готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| Умей организовать свой досуг.  | 2 | Творческий проект |
| **Модуль «Я и моё ближайшее окружение», 4 ч.** |
| Мир эмоций и чувств.  | 2 | Творческий проект | <https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771> | 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 | <https://resh.edu.ru/>  | развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях |
| **Модуль «Вот и стали мы на год взрослей», 5ч.** |
| Я и опасность.  | 2 | Просмотр и обсуждение фильмов,практикум | <https://resh.edu.ru/>  | готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| Мы одна семья.  | 2 | Творческий проект | <https://multiurok.ru>[www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)  | 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 воспитательногопотенциала занятияс учетом направленийрабочей программывоспитания |
| **Модуль 1. «Вот мы и в школе», 4ч.** |
| Введение.  | 1 | Беседа | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  | развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях |
| Личная гигиена и здоровье. | 3 | Практическая работа |
| **Модуль 2. «Питание и здоровье», 5ч.** |
| Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.  | 3 | ВикторинаДиспутБеседа | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| Культура питания. | 2 | Исследовательский проект |
| **Модуль «Моё здоровье в моих руках», 6 ч.** |
| Интеллектуальные способности.  | 2 | БеседаТурнир знатоков | <https://zdorov.uchi.ru/> <https://education.yandex.ru>  | развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья |
| Наш мозг и его волшебные действия.  | 2 | Практическая работа |
| Охрана и укрепление здоровья. | 2 | Весёлые стартыПрактикум |
| **Модуль «Я в школе и дома», 6ч.** |
| Гигиена правильной осанки.  | 2 | Беседа по охране здоровья, практикум | <https://uchi.ru/activities/teacher/games/health>  | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| Семейные игры.  | 2 | Праздник |
| Отношения с родителями. | 2 | Практикум |
| **Модуль «Чтоб забыть про докторов», 4ч.** |
| Здоровье глаз.  | 2 | Беседа по охране здоровья, интерактивная игра | <https://id.prosv.ru/signin> <https://resh.edu.ru/> | готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| Движение - это жизнь. | 2 | Творческий проект |
| **Модуль «Я и моё ближайшее окружение», 4 ч.** |
| Мир увлечений.  | 2 | Творческий проект | <https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771><https://education.yandex.ru>  | 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 | <https://resh.edu.ru/>  | развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях |
| **Модуль «Вот и стали мы на год взрослей», 5ч.** |
| Применение лекарственных растений в профилактических целях.  | 3 | Практикум,экскурсия | <https://resh.edu.ru/> <http://videouroki.net> | готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| Наши успехи и достижения. | 2 | Творческий проект | <https://multiurok.ru>[www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)  | 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 воспитательногопотенциала занятияс учетом направленийрабочей программывоспитания |
| **Модуль 1. «Вот мы и в школе», 4ч.** |
| Введение. Физическая активность и здоровье.. | 1 | Беседа | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  | развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях |
| Ответственное поведение. | 3 | Практическая работа |
| **Модуль 2. «Питание и здоровье», 5ч.** |
| Здоровая пища.  | 3 | ВикторинаДиспутБеседа | <https://resh.edu.ru/><http://videouroki.net> | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| Секреты здорового питания. | 2 | Исследовательский проект |
| **Модуль «Моё здоровье в моих руках», 6 ч.** |
| Домашняя аптечка.  | 2 | ЭкскурсияТурнир знатоков | <https://zdorov.uchi.ru/> <https://education.yandex.ru>  | развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья |
| Отдых для здоровья.  | 2 | Весёлые старты |
| Ответственности за свое здоровье. | 2 | Практическая работа |
| **Модуль «Я в школе и дома», 6ч.** |
| Режим дня.  | 3 | Беседа по охране здоровья, практикум | <https://uchi.ru/activities/teacher/games/health>  | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| Правила безопасного поведения в доме и на улице.  | 3 | Праздник |
| **Модуль «Чтоб забыть про докторов», 4ч.** |
| Кто нас лечит.  | 2 | Беседа по охране здоровья, интерактивная игра | <https://id.prosv.ru/signin> <https://resh.edu.ru/> | готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса на основе взаимопонимания и взаимопомощи. |
| Здоровый образ жизни. | 2 | Творческий проект |
| **Модуль «Я и моё ближайшее окружение», 4 ч.** |
| Поведение в общественных местах.  | 2 | Творческий проект | <https://edu.skysmart.ru/homework/new/1771><https://education.yandex.ru>  | 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 | <https://resh.edu.ru/>  | развитие навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях |
| **Модуль «Вот и стали мы на год взрослей», 5ч.** |
| Игры в помещении и на улице.  | 3 | Практикум,экскурсия | <https://resh.edu.ru/>  | 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 | <https://multiurok.ru>[www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)  | ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни |
| Итого  | 34 |  |  |  |