

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 5 города Тюмени**

Рассмотрена на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 5 от 28 декабря 2020г.

Согласована  
заместителем директора по УВР  
от 11 января 2021г.



Утверждена  
приказом МАОУ гимназия №5  
от 12 января 2021г. № 5/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Кружок «Расти здоровым»**  
**Класс: 1 - 4**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Самойлова М.Ю.  
(первая квалификационная категория)

2020-2021 учебный год

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

### **Личностные:**

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учиться работать по предложенному учителем плану.
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### ***Познавательные УУД:***

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Использовать изученный материал, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- факторы, влияющие на здоровье человека.
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

**Тема 1.** Что такое здоровье? (1 час)

Встреча с врачом. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...» Подвижная игра.

**Тема 2.** Что такое эмоции? (1 час)

Беседа-презентация. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение».

**Тема 3.** Чувства и поступки. (1 час)

Дискуссия. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»

**Тема 4.** Стресс. (1 час)

Презентация-беседа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Подвижная игра

**Тема 5.** Учимся думать и действовать. (1 час)

Познавательный фильм. Повторение. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Подвижная игра «3,13,33»

**Тема 6.** Учимся находить причину и последствия событий. (1 час)

Познавательный фильм Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Подвижная игра.

**Тема 7.** Умей выбирать. (1 час)

Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме.

**Тема 8.** Принимаю решение.(1 час)

Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг.

**Тема 9.** Я отвечаю за своё решение.(1 час)

Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Подвижная игра « Вышибало»

**Тема 10.** Что мы знаем о курении. (1 час)

Встреча с психологом. Игра «Волшебный стул». Оздоровительная минутка. Подвижная игра « Чай, чай выручай»

**Тема 11.** Зависимость. (1 час)

Беседа за круглым столом. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Подвижная игра «Догонялки»

**Тема 12.** Умей сказать НЕТ. (1 час)

Практическое занятие в группах Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

**Тема 13.** Как сказать НЕТ. (1 час)

Практическое занятие в группах. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение».

**Тема 14.** Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1 час)

Встреча с врачом. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «3.13,33»

**Тема 15.** Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1 час)

Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ».

**Тема 16.** Волевое поведение. (1 час)

Презентация..Подвижная игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка.

**Тема 17.** Это может быть опасным. (1 час)

Встреча с медработником. Это интересно! Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Тигр-бол»

**Тема 18.** Это может быть опасным. (1 час)

Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Подвижная игра «Воробьи, вороны»

**Тема 19.** Это может быть опасным (1 час)

Беседа по теме. Беседа по теме. Подвижная игра «Перестрелка»

**Тема 20.** Правила безопасного поведения. (1 час)

Правила безопасности инструктаж-беседа. Подвижная игра «Догонялки»

**Тема 21.** Правила безопасного поведения. (1 час)

Повторение правил инструктаж-беседа. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Догонялки»

**Тема 22.** Мальчишки и девчонки. (1 час)

Беседа по теме. Игра «Противоположности».

**Тема 23.** Моя семья. (1 час)

Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Подвижная игра «Вышибало»

**Тема 24.** Дружба. (1 час)

Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Подвижная игра « Выручай-ка»

**Тема 25.** День здоровья. (1 час)

Открытие праздника. Игры и соревнования.

**Тема 26.** Умеем ли мы правильно питаться?(1 час)

Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Встреча с Доктором Айболитом. Подвижная игра «3,13,33»

**Тема 27.** Я выбираю кашу. (1 час)

Квэст. Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Подвижная игра

**Тема 28.** Чистота и здоровье. (1 час)

Праздник чистоты с Мойдодыром. Подвижная игра «Выручай-ка»

**Тема 29.** Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1 час)

Остановка на станции «Грязнулька». Это полезно помнить! Подвижная игра «Три медведя»

**Тема 30.** Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1 час)

Сюжетно - ролевая игра Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Салочки»

**Тема 31.** Будем делать хорошо и не будем плохо.(1 час)

Беседа по теме. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Подвижная игра

**Тема 32.** КВН «Наше здоровье» (1 час)

Игра. Подвижная игра «3,13,33»

**Тема 33.** Я здоровье берегу – сам себе я помогу

КВЭСТ .Игра « Догонялки» (1 час)

**Тема 34.** Будем здоровы. (1 час)

Праздник.Эстафеты.

**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма и виды деятельности</b>
1	Что такое здоровье?	1	Встреча с врачом Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...» Подвижная игра
2	Что такое эмоции?	1	Беседа-презентация Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение».
3	Чувства и поступки.	1	Дискуссия Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»
4	Стресс.	1	Презентация-беседа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»
5	Учимся думать и действовать.	1	Познавательный фильм. Повторение. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Подвижная игра «3,13,33»
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	Познавательный фильм. Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка.
7	Умей выбирать.	1	Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме.
8	Принимаю решение.	1	Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг.
9	Я отвечаю за свои решения.	1	Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Подвижная игра « Вышибало»
10	Что мы знаем о курении.	1	Встреча с психологом. Игра «Волшебный стул». Оздоровительная минутка. Подвижная игра « Чай, чай выручай»

11	Зависимость.	1	Беседа за круглым столом. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Подвижная игра « Догонялки»
12	Умей сказать НЕТ!	1	Практическое занятие в группах. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».
13	Как сказать НЕТ!	1	Практическое занятие в группах. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Подвижная игра
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ?	1	Встреча с врачом. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «3.13,33»
15	Я умею выбирать – правила безопасного поведения	1	Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Подвижная игра
16	Волевое поведение.	1	Презентация. Подвижная игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка.
17	Это может быть опасным.	1	Встреча с медработником. Это интересно! Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Вышибало»
18	Это может быть опасным.	1	Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Подвижная игра «Воробы, вороны»
19	Это может быть опасным.	1	Беседа по теме. Подвижная игра «Перестрелка»
20	Правила безопасного поведения	1	Правила безопасности инструктаж-беседа.. Подвижная игра «Догонялки»
21	Правила безопасного поведения	1	Повторение правил инструктаж-беседа... Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Догонялки»

22	Мальчишки и девчонки	1	Беседа по теме. Игра «Противоположности».
23	Моя семья	1	Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Подвижная игра «Вышибало»
24	Дружба	1	Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. Подвижная игра « Выручай-ка»
25	День здоровья	1	Открытие праздника. Игры и соревнования.
26	Умеем ли мы правильно питаться?	1	Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Встреча с Доктором Айболитом. Подвижная игр «3,13,33»
27	Я выбираю кашу.	1	Квэст «Это интересно!» Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Подвижная игра
28	Чистота и здоровье.	1	Праздник чистоты с Мойдодыром. Подвижная игра« Выручай-ка»
29	Откуда берутся грязнули?	1	Сюжетно - ролевая игра Остановка на станции «Грязнулька». Это полезно помнить! Подвижная игра «Три медведя»
30	Чистота и порядок.	1	Сюжетно - ролевая игра .Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Салочки»
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	Беседа по теме. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Подвижная игра «Салочки»
32	КВН «Наше здоровье»	1	Игра. Подвижная игра «3,13,33»
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	КВЭСТ .Игра « Догонялки»
34	Будьте здоровы!	1	Праздник. Эстафеты.



