

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 35 имени Анны Ивановны Герлингер»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей № 35  
им. А.И. Герлингер»

 И.А. Шибяев

Приказ № 213  
от «30» августа 2018 г.



Программа рекомендована  
к работе педагогическим  
советом лицея  
Протокол № 8  
от «30» августа 2018 г.

Программа обсуждена на методиче-  
ском объединении учителей началь-  
ных классов  
Протокол № 5  
от «30» августа 2018 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК  
в рамках спортивно-оздоровительного направления  
1 - 4 классы**

Составитель программы:  
Шаповалова А.Ю., учитель начальных клас-  
сов, первая квалификационная категория

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок»**

### **Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок»:**

- 1) активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- 2) проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- 3) проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- 4) оценивать и принимать базовые ценности «здоровье», «жизнь»;
- 5) развивать умение следить за своим здоровьем, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности на улице, на дороге, во дворе, на воде и т. д.;
- 6) формировать навыки самообслуживания, самоконтроля, самомассажа;
- 7) развивать умение выбора между желанием и необходимостью, между полезным и вкусным, между интересным и опасным;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

### **Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок»:**

- 1) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 6) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 7) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 8) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 9) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 10) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

11) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

12) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

14) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

15) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок - успешный ребенок» с указанием форм организации и видом деятельности:**

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Форма организации	Виды деятельности
<b>1 класс</b>				
1	Что такое здоровье?	<p>Раскрытие понятия «Здоровье». Необходимость познания культуры здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Что мешает человеку быть здоровым? Правила здорового образа жизни. Я здоровье берегу, сам себе я помогу. Путешествия в страну Здоровья. Культура здорового образа жизни. Как помочь себе сохранить здоровье.</p>	<p>Беседа Творческая работа Викторина</p>	<p>Ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физическая культура». Формулировать «правила безопасности» совместно с товарищами и педагогом. Моделировать ситуации. Прогнозировать круг возможных действий. Отвечать на учебные вопросы разных типов; участвовать в беседе и обсуждении, аргументированно представлять свою точку зрения.</p>
2	Я - ученик. Поведение в школе.	<p>Повторение устава школы. Проговаривание мер безопасного поведения в школе, по дороге домой, в школу. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.</p>	<p>Наблюдение Беседа Экскурсия</p>	<p>Анализировать свои и чужие поступки с точки зрения норм морали, сопоставлять и оценивать их. Прорабатывать алгоритм безопасного поведения в школе.</p>
3	Твой новый режим дня.	<p>Составления режима дня для школьника. Наблюдение за необходимостью его соблюдать. Чем заняться после школы. Умей отдыхать в процессе учебной деятельности. Умей организовать свой досуг.</p>	<p>Дискуссия Беседа Наблюдение</p>	<p>Определять анализировать свои и чужие поступки с точки зрения норм морали, сопоставлять и оценивать их. Выделять положительные и отрицательные поступки. Делать нравственный выбор в моделях жизненных ситуаций и обосновывать его. Соотносить свои действия с этическими нормами. Выделять нравственные мотивы в поступках персонажей художественных произведений, одноклассников и других людей. Размышлять и рассуждать о своих поступках, по-</p>

				<p>ступках персонажей художественных произведений, одноклассников и других людей.</p> <p>Моделировать ситуации общения.</p> <p>Формулировать «правила вежливости» совместно с товарищами и педагогом.</p> <p>Решать задачи по культуре поведения.</p> <p>и формулировать цель своей деятельности, решаемую проблему, поставленную задачу. Составлять план действий; следовать плану, сверяя с ним свои действия и ориентируясь во времени.</p> <p>Характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха.</p>
4	Дружба с водой.	Свойства воды необходимые для жизнедеятельности человека. Водные процедуры. Советы доктора	Диалог Экскурсия	Формулировать смысловое содержание иллюстраций, связывать графическое и текстовое. Формулировать простые выводы на основе прочитанной или услышанной информации.
5	Почему устают глаза.	Разучивание гимнастики для глаз. Советы доктора. Работа за компьютером и ограничения связанные с ней	Беседа Викторина	Строить предположения, прогнозировать круг возможных действий. Выделять положительные и отрицательные моменты при работе с компьютером.
<b>2 класс</b>				
1	Уход за руками, ногами, ушами, зубами и кожей.	«Рабочие инструменты» человека. Правила гигиены. Советы доктора. Повреждение органов чувств и последствия этого.	Беседа Творческая работа	Формулировать смысловое содержание иллюстраций, связывать графическое и текстовое представление информации. Анализировать свои и чужие поступки с точки зрения норм здоровьесбережения, сопоставлять и оценивать их.

2	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Польза здоровой пищи. Питание семьи. Режим питания. Советы доктора. Жевательные резинки – «за», «против». Пищевые отравления – помоги себе сам. Я выбираю кашу.	Наблюдение Беседа Проектная работа	Определять и формулировать цель своей деятельности, решаемую проблему, поставленную задачу. Строить предположения, прогнозировать круг возможных действий. Составлять план действий; следовать плану, сверяя с ним свои действия
3	Чувства и поступки.	Что такое эмоции? Стресс. Алгоритм действий при переутомлении. Причины испорченного настроения, способы релаксации. Как воспитывать в себе сдержанность. Настроение в школе. Утомление, переутомление. Сдержанность. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. Умей сказать НЕТ.	Беседа Творческая мастерская	Анализировать свои и чужие поступки с точки зрения норм морали, сопоставлять и оценивать их. Выделять положительные и отрицательные поступки. Делать нравственный выбор в моделях жизненных ситуаций и обосновывать его. Соотносить свои действия с этическими нормами.
4	Вредные привычки.	Пагубное влияние наркотиков, курения, алкоголя на организм. Как отучить себя от вредных привычек. Злой волшебник - ТАБАК. Зависимость. Злой волшебник - АЛКОГОЛЬ.	Беседа Наблюдение Просмотр и обсуждение фильмов	Анализировать свои и чужие поступки с точки зрения норм морали, сопоставлять и оценивать их. Выделять положительные и отрицательные поступки. Делать нравственный выбор в моделях жизненных ситуаций и обосновывать его. Соотносить свои действия с этическими нормами. Делать нравственный выбор в моделях жизненных ситуаций и обосновывать его.
5	Сон – лучшее лекарство.	Как сделать сон полезным. Сон и сноведения. Бессонница, причины её.	Диалог Психологические упражнения	Отвечать на учебные вопросы разных типов; участвовать в беседе и обсуждении, аргументированно представлять свою точку зрения.

3 класс				
1	Как закаляться?	Водные процедуры. Обтирание и обливание. Солнце полезно или вредно? Роль воды для жизни и здоровья человека.	Дискуссия Просмотр и обсуждение фильмов	Моделировать ситуации. Прогнозировать круг возможных действий. Формулировать «правила безопасности» совместно с товарищами и педагогом.
2	Пожарная безопасность.	Правила безопасности при пожаре дома, в лесу. Правила обращения с огнём. Правила поведения при пожаре. План эвакуации при пожаре Учебная эвакуация.	Беседа Экскурсия Викторина	Формулировать «правила безопасности» совместно с товарищами и педагогом. Моделировать ситуации. Прогнозировать круг возможных действий. Отвечать на учебные вопросы разных типов; участвовать в беседе и обсуждении, аргументированно представлять свою точку зрения.
3	Учимся не болеть.	Грипп и другие инфекции: как с ними бороться. Меры предосторожности. Советы врача. Почему мы болеем. Причины и признаки болезни. Как помочь больному, если взрослых нет дома. Какие врачи нас лечат. Прививки от болезней. Домашняя аптечка. Лекарственные отравления.	Беседа Проектная работа Наблюдение	Формулировать «правила безопасности» совместно с товарищами и педагогом. Моделировать ситуации. Прогнозировать круг возможных действий. Отвечать на учебные вопросы разных типов; участвовать в беседе и обсуждении, аргументированно представлять свою точку зрения.
4	Подвижные игры.	Влияние игр на свежем воздухе на здоровье, настроение и общение людей.	Оздоровительное мероприятие	Определять структуру занятия. Запоминать название и правила коллективных игр, участвовать в играх.
5	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	Как уберечься от поражения электрическим током. Первая помощь пострадавшему. Травмы. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, порезах, переломах, при растяжении связок или вывихах костей. Первая помощь при открытом переломе, при закрытом переломе.	Наблюдение Беседа	Формулировать «правила безопасности» совместно с товарищами и педагогом. Моделировать ситуации. Прогнозировать круг возможных действий. Отвечать на учебные вопросы разных типов; участвовать в беседе и обсуждении, аргументированно представлять свою точку зрения.

4 класс				
1	Уроки безопасности.	Осторожно гололёд! Осторожно мороз! Как уберечься от мороза. Помоги себе сам при обморожении. Как защититься от насекомых. Предосторожность при обращении с животными. Первая помощь при укусе змеи.	Беседа Творческая работа Викторина	Формулировать «правила безопасности» совместно с товарищами и педагогом. Моделировать ситуации. Прогнозировать круг возможных действий. Отвечать на учебные вопросы разных типов; участвовать в беседе и обсуждении, аргументированно представлять свою точку зрения.
2	Спеши делать добро.	Добрым быть приятнее, чем злым и завистливым. Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Поможет ли нам обман? Спеши делать добро. «Неправда - ложь» в пословицах и поговорках.	Выставка рисунков Акция	Анализировать свои и чужие поступки с точки зрения норм морали, сопоставлять и оценивать их. Выделять положительные и отрицательные поступки. Делать нравственный выбор в моделях жизненных ситуаций и обосновывать его. Соотносить свои действия с этическими нормами. Выделять нравственные мотивы в поступках персонажей художественных произведений, одноклассников и других людей. Размышлять и рассуждать о своих поступках, поступках персонажей художественных произведений, одноклассников и других людей. Моделировать ситуации общения. Формулировать «правила вежливости» совместно с товарищами и педагогом. Решать задачи по культуре поведения.
3	Правила хорошего тона.	Все ли желания выполнимы. Отношения к подаркам. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Как вести себя за столом. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Как вести себя в общественных местах.	Беседа Просмотр и обсуждение фильмов Творческая работа	Анализировать свои и чужие поступки с точки зрения норм морали, сопоставлять и оценивать их. Выделять положительные и отрицательные поступки. Делать нравственный выбор в моделях жизненных ситуаций

		<p>Нехорошие слова. Не- добрые шутки. Умеем ли мы вежливо общать- ся. Разговор по телефо- ну.</p>		<p>и обосновывать его. Соотносить свои действия с этическими нормами. Выделять нравственные мотивы в поступках пер- сонажей художественных произведений, одноклас- ников и других людей. Размышлять и рассуждать о своих поступках, по- ступках персонажей ху- дожественных произведе- ний, одноклассников и других людей. Моделировать ситуации общения. Формулировать «правила вежливости» совместно с товарищами и педагогом. Решать задачи по культу- ре поведения. Делать нравственный вы- бор в моделях жизненных ситуаций и обосновывать его.</p>
4	Моя семья.	<p>Моя семья. Надо ли прислушиваться к сове- там родителей. Почему дети и родители не все- гда понимают друг дру- га.</p>	<p>Беседа Проектная ра- бота Наблюдение</p>	<p>Выделять положительные и отрицательные поступ- ки. Моделировать ситуа- ции общения. Делать нравственный выбор в моделях жизненных ситу- аций и обосновывать его. Делать нравственный выбор в моделях жизнен- ных ситуаций и обосно- вывать его.</p>
5	Чистота и здоровье.	<p>Откуда берутся грязну- ли? Город чистоты. Не- обходимые процедуры перед едой, сном.</p>	<p>Беседа Творческая ра- бота</p>	<p>Открывать для себя зна- чение этических понятий, объяснять их смысл сво- ими словами. Размышлять и рассуждать о своих по- ступках, поступках пер- сонажей художественных произведений, одноклас- ников и других людей. Соотносить свои действия с этическими нормами.</p>

3. Тематическое планирование программы «Здоровый ребенок - успешный ребенок»:

**1 класс (33 часа)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Что такое здоровье?	7
2	Я - ученик. Поведение в школе.	6
3	Твой новый режим дня.	6
4	Дружба с водой.	7
5	Почему устают глаза.	7
<b>Итого:</b>		<b>33</b>

**2 класс (34 часа)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Уход за руками, ногами, ушами, зубами и кожей.	9
2	Питание – необходимое условие для жизни человека.	9
3	Чувства и поступки.	4
4	Вредные привычки.	4
5	Сон – лучшее лекарство.	8
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**3 класс (34 часа)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Как закаляться?	4
2	Пожарная безопасность.	6
3	Учимся не болеть.	4
4	Подвижные игры.	12
5	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	8
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**4 класс (34 часа)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Уроки безопасности.	7
2	Спеши делать добро.	10
3	Правила хорошего тона.	4
4	Моя семья.	9
5	Чистота и здоровье.	4
<b>Итого:</b>		<b>34</b>