




государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №39 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области»

Рассмотрено	Проверено:	Утверждено:
на заседании М.О учителей начальных классов и физической культуры Протокол № 1 от "29" сентября 20__ г.	Зам. директора по УВР  О.В. Лаврушкина "30" 08 2019 г.	приказом № 66 от "31" августа 2018 г.  Директор  И.Н. Лисина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности  
«Радуга здоровья»

2-4 класс

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании программы по физической культуре. Авторы: В.И.Лях, «Просвещение», 2016г. Раздел «Внеурочная деятельность. Кружки общефизической подготовки».

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

### **1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными** результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

#### **Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности.

### **Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности**

### **2 класс**

#### **Секреты здоровья.**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего

настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

### **Попрыгать, поиграть.**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

### **Профилактика детского травматизма.**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

## **3 класс**

- 1, **Здоровый образ жизни.** Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
2. **Игры на свежем воздухе .** Спорт любить — здоровым быть! Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко», «3<sup>ий</sup> лишний». Народные игры. «Борьба в цепи», «Золотые ворота». Игры моих родителей.
3. **Должен знать каждый.** Дорога в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. Режим дня школьника.
4. **Народные игры.** Народные игры. «Найди и садись», «Казачки – разбойники». Народные игры. «Чехарда», «Сантики – фантики». "Здоровым быть здорово!" игровая программа. Игры моих бабушек и дедушек. Мониторинг физического развития. «Дед Мазай», «Море волнуется». «Садовник», «День – ночь».
5. **Упражнения и игры на развитие внимания .** Подвижные игры «Пустое место», «Моргалки».
6. **Вредные привычки .** Курение – это болезнь.
7. **Бег (8 ч).** Играя, подружись с бегом «Гигантские шаги». Игры – эстафеты (скакалки, мячи, обручи). Игры с прыжками «Зайцы в огороде». Кто сильнее? Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников».
8. **Игры с мячом.** Мой весёлый звонкий мяч! «Халихало! Стоп!». Сюжетные игры.

**9. Зимние игры .** Зимние забавы. Лыжные гонки. Эстафеты на санках. «Клуб ледяных инженеров».

**10. Питание и здоровье.** Полезные привычки в питании. Фрукты – лучшие продукты. Конкурс рисунков. Беседа «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!». Практическая работа. Беседа «Полезные и вредные привычки». Здоровое питание – отличное настроение. Помогите себе сами (презентация). Викторина «Быть здоровым – здорово!». Час здоровья. Полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе.

**11. Эстафетные игры.** Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих».

**12. Полезные привычки .**«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Анкета, викторина.

#### **4 класс**

Русская народная игра «Жмурки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Салки». Русская народная игра «Пятнашки». Русская народная игра «Охотники и зайцы». Русская народная игра «Фанты». Русская народная игра «Салки с приседаниями». Русская народная игра «Волк». Русская народная игра «Птицелов». Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра «Мышелов». Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «Кто быстрее». Подвижная игра «Конники- спортсмены». Подвижная игра «Лягушата и цыплята». Подвижная игра «Карлики и великаны». Эстафета «Передача мяча». Эстафета «С мячом». Эстафета зверей. Эстафета «Быстрые и ловкие». Эстафета «Вызов номеров». Эстафета по кругу. Эстафета с обручем. Русская народная игра «Гори, гори ясно!». Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Бурятская народная игра «Ищем палочку». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок». Маврийская народная игра «Катание мяча». Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки». Чувашская игра «Рыбки». Русская народная игра «Охотники и зайцы».

### 3. Тематическое планирование

#### 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Если хочешь быть здоров	1
2.	Настроение в школе и дома.	1
3.	Поведение в школе.	1
4.	Поведение в школе.	1
5.	Болезни глаз. Как их предупредить.	1
6.	Болезни глаз. Как их предупредить.	1
7.	Слух - большая ценность для человека.	1
8.	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1
9.	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1
10.	Режим питания.	1
11.	Режим питания.	1
12.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
13.	Работа над проектом по теме «Основы здорового питания».	1
14.	Пищевые отравления. Съедобные и несъедобные грибы.	1
15.	Работа над проектом по теме «Основы здорового питания».	1
16.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1
17.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1
18.	Почему мы болеем Кто и как предохраняет нас от болезней. Профессия - врач	1
19.	Игры на развитие восприятия.	1
20.	Игры на развитие памяти.	1
21.	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	1
22.	Подвижные игры.	1

23.	Подвижные игры.	1
24.	Подвижные игры.	1
25.	Подвижные игры.	1
26.	Подвижные игры.	1
27.	Спортивные игры и эстафеты.	1
28.	Спортивные игры и эстафеты.	1
29.	Спортивные игры и эстафеты.	1
30.	Спортивные игры и эстафеты.	1
	Спортивные игры и эстафеты.	1
31.	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка	1
32.	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка	1
33.	Светофор и его виды.	1
34.	Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1
35.	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	1
36.	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	1
37.	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	1
38.	Экскурсия «Дорожные знаки»	1
39.	Правила поведения на загородной дороге.	1
40.	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.	1
41.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1
42.	Причины ДТП.	1
43.	Тормозной путь транспорта.	1
44.	Памятка велосипедиста.	1

45.	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1
46.	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1
47.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1
48.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1
49.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1
50.	Правила поведения в случае пожара в квартире.	1
51.	Правила поведения в случае пожара в квартире.	1
52.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
53.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
54.	Если ты ушибся или порезался	1
55.	Если ты ушибся или порезался	1
56.	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1
57.	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1
58.	Правила безопасности в любую погоду.	1
59.	Правила безопасности в любую погоду.	1
60.	Правила поведения на воде.	1
61.	Правила поведения на воде.	1
62.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы.	1



63.	Первая помощь при растяжении связок, переломах, ушибах, порезах.	1
64.	Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Клещи.	1
65.	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1
66.	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1
67.	Обобщение по разделу.	1
68.	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	1

### 3 класс

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие. За здоровый образ жизни.	1
2.	Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	1
3.	Вводное занятие. За здоровый образ жизни.	1
4.	Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	1
5.	Спорт любить — здоровым быть!	1
6.	Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко», «3ий лишний»	1
7.	Спорт любить — здоровым быть!	1
8.	Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко», «3 <sup>ий</sup> лишний»	1
9.	Народные игры. «Борьба в цепи», «Золотые ворота».	1
10.	Игры моих родителей.	1
11.	Народные игры. «Борьба в цепи», Игры моих родителей.	1

12.	Игра «Золотые ворота».	1
13.	Дорога в школу..	1
14.	Составление безопасного маршрута следования от дома до школы	1
15.	Дорога в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	
16.	Режим дня школьника.	1
17.	Режим дня школьника.	1
18.	Народные игры. «Найди и садись», «Казачьи – разбойники».	1
19.	Народные игры. «Найди и садись».	1
20.	«Казачьи – разбойники».	1
21.	Народные игры. «Чехарда».	1
22.	«Сантики – фантики».	1
23.	Народные игры. «Чехарда», «Сантики – фантики».	1
24.	"Здоровым быть здорово!" игровая программа. Игры моих бабушек и дедушек.	1
25.	"Здоровым быть здорово!" игровая программа.	1
26.	Игры моих бабушек и дедушек.	1
27.	Мониторинг физического развития	1
28.	Мониторинг физического развития	1
29.	Народные игры. «Дед Мазай»,	1
30.	«Море волнуется».	1
31.	Народные игры. «Дед Мазай»	1
32.	Игры разных народов. «Садовник», «День – ночь».	1
33.	Игры разных народов. «Садовник».	1
34.	«День – ночь».	1

35.	Упражнения и игры на развитие внимания.	1
36.	Упражнения и игры на развитие внимания.	1
37.	Подвижные игры «Пустое место», «Моргалки».	1
38.	Подвижная игра «Пустое место».	1
39.	«Моргалки».	1
40.	Вредные привычки.	1
41.	Вредные привычки. Курение – это болезнь.	1
42.	Вредная привычка-алкоголь. «Какой вред несет человеку?»	1
43.	Играя, подружись с бегом «Гигантские шаги».	1
44.	Играя, подружись с бегом «Гигантские шаги».	1
45.	Игры – эстафеты (скакалки, мячи, обручи)	1
46.	Игры – эстафеты (скакалки, мячи, обручи)	1
47.	Игры с прыжками «Зайцы в огороде»	1
48.	Игры с прыжками «Зайцы в огороде»	1
49.	Кто сильнее?	1
50.	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников».	1
51.	Кто сильнее? Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	1
52.	Мой весёлый звонкий мяч! «Халихало! Стоп!»	1
53.	Мой весёлый звонкий мяч!	1
54.	«Халихало! Стоп!»	1
55.	Сюжетные игры	1
56.	Сюжетные игры	1
57.	Игры «Мы за мир и дружбу».	1
58.	Полезные привычки в питании.	1
59.	Фрукты – лучшие продукты.	1
60.	Мои продукты и их польза.	1
61.	Выпуск стенгазеты.	1
62.	Полезные привычки в питании. Фрукты – лучшие продукты. Выпуск стенгазеты.	1
63.	Зимние забавы.	1
64.	Лыжные гонки.	1
65.	Зимние забавы. Лыжные гонки.	1
66.	Зимние забавы. Эстафеты на санках.	1
67.	Зимние забавы. Эстафеты на санках.	1

68.	Зимние забавы. «Клуб ледяных инженеров».	1
-----	------------------------------------------	---

#### 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3.	Русская народная игра «Горелки»	1
4.	Русская народная игра «Салки»	1
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
7.	Русская народная игра «Фанты»	1
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1
9.	Русская народная игра «Волк»	1
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1
11.	Подвижная игра «Совушка»	1
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1
14.	Подвижная игра «Карусель»	1
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1

17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1
19.	Эстафета «Передача мяча»	1
20.	Эстафета «С мячом»	1
21.	Эстафета зверей	1
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1
24.	Эстафета по кругу	1
25.	Эстафета с обручем	1
26.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
33.	Чувашская игра «Рыбки»	1
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1