



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Рассмотрено на заседании  
МО учителей физической  
культуры; руководитель МО  
Годова Т.А.   
Протокол №1 от  
«30\_» августа 2017 г.

Согласовано  
Заместитель директора  
по ВР  
Волынкина Л.  
  
«30» августа 2017 г.

Утверждаю  
Директор МОУ ИРМО  
«Хомутовская СОШ №1»  
Романова О.И.  
  
Для Приказ № 195  
«30» августа 2017 г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Растём здоровыми и сильными»  
4 класс  
на 2017 – 2018 учебный год

Учитель: Годова Татьяна Анатольевна

с.Хомутово  
2017г.

## **Планируемые результаты освоения курса Личностные универсальные учебные действия**

### ***У обучающегося будут сформированы:***

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

### ***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

## **Метапредметные универсальные учебные действия**

### ***Обучающийся научится:***

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. 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 (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- 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 партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА

### 4 класс «Законы здоровья!»

**Бесценный дар природы. Что такое здоровье?** Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму. Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

**Знаешь ли ты себя?** Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг – командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга. Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

**Красивое и сильное тело** Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей. Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

**Режим дня. Зачем школьникам режим «Биологические часы».** Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9\_10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

**Доброе утро! Спокойной ночи!** Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости - в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка. Гигиена сна, подготовка ко сну.

**Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!** Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

**...И зубной порошок!** Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

**Кожа – зеркало здоровья** Самый большой орган - кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила 132 ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

**Дышим полной грудью** Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

**Какой должна быть наша пища** Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню(завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

**По ту сторону микроскопа** Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

**Берегите сердце** Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.

**Наши незаменимые помощники** Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

**Чище, краше, лучше!** Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

**Держи голову в холоде... а ноги в тепле** Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.

**Наш защитник иммунитет** Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

**Айболит спешит на помощь** Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

**Вот, ребята, йод и вата!..** Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

**Силачи и Геркулесы** (занятие-обобщение) Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях

Тема	Кол-во часов
------	--------------

<b>Бесценный дар природы.</b>	<b>4</b>
Что такое здоровье?	1
Образ жизни, вредные и полезные привычки	1
Тренировка и спорт.	1
Какие бывают заболевания.	1
<b>Знаешь ли ты себя?</b>	<b>3</b>
Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик	1
Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус Как беречь нервную систему.	1
Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.	1
<b>Красивое и сильное тело</b>	<b>4</b>
Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система).	1
Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей.	1
Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку.	1
Укрепление и тренировка мышц.	1
<b>Режим дня. Зачем школьникам режим?</b>	<b>2</b>
«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим.	1
Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9_10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки».	1
<b>Доброе утро! Спокойной ночи!</b>	<b>2</b>
Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости	1
Индивидуальные потребности каждого ребенка. Гигиена сна, подготовка ко сну	1
<b>Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!</b>	<b>1</b>

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна	
<b>И зубной порошок!</b>	<b>1</b>
Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.	1
<b>Кожа – зеркало здоровья.</b>	<b>2</b>
Самый большой орган - кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила 132 ухода за кожей, волосами, ногтями.	1
Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».	1
<b>Дышим полной грудью</b>	<b>2</b>
Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки.	1
Пыль. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.	1
<b>Какой должна быть наша пища.?</b>	<b>2</b>
Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей.	1
Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню(завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.	1
<b>По ту сторону микроскопа</b>	<b>1</b>
Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.	1
<b>Берегите сердце</b>	<b>2</b>
Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры	1
Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.	1
<b>Чище, краше, лучше!</b>	<b>1</b>
Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.	1
<b>Наши незаменимые помощники</b>	<b>1</b>
Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.	1
<b>Вот, ребята, йод и вата.</b>	<b>1</b>
Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.	1

<b>Силачи и Геркулесы.</b>	<b>2</b>
Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности.	1
Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.	1
<b>Держи голову в холоде... а ноги в тепле</b>	<b>1</b>
Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека.	
<b>Айболит спешит на помощь</b>	<b>2</b>
Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм.	1
Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.	1