




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

Рассмотрено на заседании МО кл.руководителей; руководитель МО Гошейн В.Н.  Протокол №1 от «31» августа 2016 г.	Согласовано Заместитель директора по ВР Волынкина Л.Г.  «31» августа 2016 г.	Утверждаю Директор МОУ ИРМО «Хомутовская СОШ № 1» Романова О.И.  Приказ № 209 «31» августа 2016 г.
--	---	--



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Растём здоровыми и сильными»  
4 класс  
на 2016 – 2017 учебный год

Учитель: Годова Татьяна Анатольевна

с. Хомутово

Рабочая программа «Растём здоровыми и сильными», спортивно- оздоровительного направления, рассчитана на два года, составлена на основе авторской программы Н.Я.Дмитриевой, К.А.Семеновой (Программы внеурочной деятельности, Издательский дом Федоров, издательство «Учебная литература», 2012 г.), ориентирована на обозначенные новыми стандартами начального общего образования направления воспитательной работы в школе.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **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.

### 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

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## Тематическое планирование

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	1
<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 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.	1
<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
<b>Итого:</b>	<b>34</b>