

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Тюменская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»
(МБОУ СОШ № 6)

УТВЕРЖДЕНО

Директор Трофименко Е.Г.

Приказ от 25 августа 2023 г. № 384-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Курса внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными»

(для обучающихся 4 классов)

г. Радужный
2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Растем здоровыми и сильными»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» составлена для обучающихся 4 классов в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Рабочей программы воспитания, в соответствии Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей основной образовательной программы начального общего образования в МБОУ СОШ №6, утвержденного приказом МБОУ СОШ №6 от 5 июня 2023 г. №311-О, на основе авторской программы Н.Я.Дмитриева, К.А. Семенова «Растем здоровыми и сильными», 2011. Программа курса направлена на формирование первоначального представления детей об элементарных нормах здорового образа жизни

Актуальность программы заключается в том, что уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Необходимо подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня.

Новизна программы – расширение рамок учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

Практическая значимость.

Предлагаемый курс выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Многие дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать, как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных, порой непростых ситуациях. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно-гигиенических требований.

Цель рабочей программы:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Отличительные особенности рабочей программы

Рабочая программа «Растем здоровыми и сильными» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

Особенности возрастной группы

Рабочая программа «Растем здоровыми и сильными» разработана для 4-х классов, может реализовываться в любой группе учащихся и не требует от них специальной предварительной подготовки.

Тип программы: комплексная образовательная программа.

Представленная программа «Растем здоровыми и сильными» для учащихся 4-х классов включает раздел: «Законы здоровья». В процессе изучения раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. Содержание раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На внеклассных занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях.

Место курса: общее количество часов в год -34, из расчета – 1 час в неделю.

Содержание курса

4 класс

Законы здоровья (34 часа)

Бесценный дар природы. Что такое здоровье? (2 часа)

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? (1 час)

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 (4 часа)

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 (2 часа)

«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! (2 часа)

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! (1 час)

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

...И зубной порошок! (1 час)

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

Кожа - зеркало здоровья (1 час)

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

Дышим полной грудью (1 час)

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 (3 часа)

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 (1 час)

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 (1 час)

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 (1 час)

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! (3 часа)

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

Держи голову в холоде... а ноги в тепле (1 час)

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 (1 час)

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

Айболит спешит на помощь (1 часа)

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! (2 часа)

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) (2 часа)

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.

Спортивные эстафеты (3 часа)

Участие в спортивных эстафетах. Командные и подвижные игры на свежем воздухе

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ 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 ее 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 том числе 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.

Тематическое планирование рабочей программы курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	2	Урок-игра	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Знаешь ли ты себя?	1	Урок-экскурсия	https://lesson.edu.ru/
3.	Красивое и сильное тело.	4	Урок	http://fizkultura-na5.ru/
4.	Режим дня. Зачем школьникам режим?	2	Урок-игра	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	Доброе утро! Спокойной ночи!	2	Урок-игра	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6.	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1	Урок-игра	https://lesson.edu.ru/
7.	...и зубной порошок!	1	Урок-презентация	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

8.	Кожа - зеркало здоровья.	1	Урок-презентация	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
9.	Дышим полной грудью.	1	Урок-викторина	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10.	Какой должна быть наша пища.	3	Урок-викторина	https://lesson.edu.ru/
11.	По ту сторону микроскопа	1	Урок-игра	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12.	Берегите сердце	1	Урок-викторина	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13.	Наши незаменимые помощники	1	Урок-презентация	https://lesson.edu.ru/
14.	Чище, краше, лучше!	3	Урок-викторина	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15.	Держи голову в холоде... а ноги в тепле.	1	Урок-викторина	https://lesson.edu.ru/
16.	Наш защитник иммунитет.	1	Урок-экскурсия	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17.	Айболит спешит на помощь.	1	Урок-экскурсия	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18.	Вот, ребята, йод и вата.	2	Урок-экскурсия	https://lesson.edu.ru/
19.	Силачи и Геркулесы. Занятие- обобщение.	2	Урок-соревнование	http://fizkultura-na5.ru/
20.	Спортивные эстафеты	3	Урок-соревнование	http://fizkultura-na5.ru/
	ИТОГО:	34		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Учебные и методические пособия

Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова/ Сост. Е.Н. Петрова. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011.

Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.

Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. - Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2005. - 144 с.

Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003. - 40

Шаулин В.Н. и др. Физическая культура: учебник (1-4 класс). - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. - 176 с.

Еремеева В.Д. Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному: нейропедагогика - Самара: Издательство «Учебная литература», 2005. - 160 с.

Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Методические рекомендации по формированию ключевых компетентностей учащихся начальной школы. - 2-е изд. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом Федоров, 2008. - 128 с.

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический - 2шт. Стенка гимнастическая - 9шт. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2м) -15 шт. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные. Скакалка детская -20 шт Мат гимнастический- 30 шт. Обруч металлический детский -20 шт. Планка для прыжков в высоту- 2шт.

Коврики: гимнастические, массажные -15 шт. Кегли -25 шт. Флажки: разметочные с опорой; стартовые. Волейбольная стойка универсальная -2 шт. Стойка для прыжков в высоту -4 шт. Рулетка измерительная -2 шт. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям -2шт. Лыжи детские (с креплениями и палками) - 50 шт. Щит баскетбольный тренировочный -4шт. Жилетки игровые с номерами -5 шт. Сетка волейбольная.

Дидактические карточки.