

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Инженерно-железнодорожный лицей» города Кирова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»
4 КЛАССОВ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Киров 2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

Программа кружка « Уроки здоровья» разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10. 2009 г.№373 «Об утверждении и введение в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05. 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования
4. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобразования России от 05.03 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12. 2015 г.№1576 «О внесении изменений в федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённный приказом Минобразования России от 6.10.2009г № 373
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова.-М.: Просвещение, 2010
7. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов и программ внеурочной деятельности;
8. Авторской программы Н. Я. Дмитриевой, К.А. Семёновой «Растём здоровыми и сильными» //Сборник программ внеурочной деятельности./Сост. Е.Н. Петрова. Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011.

Форма организации: кружок

Воспитательные задачи:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Законы здоровья (34 часа)

Раздел 1. Бесценный дар природы. Что такое здоровье? (2ч)

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, умение 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.

Раздел 2. Знаешь ли ты себя? (3ч)

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, мышления.

Раздел 3. Красивое и сильное тело (3ч)

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

Раздел 4. Режим дня. (2ч)

«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.

Раздел 5. Доброе утро! Спокойной ночи! (2ч)

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.

Раздел 6. «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! ... И зубной порошок!» (3ч.)

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна. Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

Раздел 7. Кожа - зеркало здоровья. (2ч)

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?».

Раздел 8. Дышим полной грудью (2ч).

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

Раздел 9. Какой должна быть наша пища (2ч)

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.

Раздел 10. По ту сторону микроскопа (2ч)

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.

Раздел 11. Берегите сердце (2ч)

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.

Раздел 12. Наши незаменимые помощники. (2ч)

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.

Раздел 13. Держи голову в холоде... а ноги в тепле.(3ч.)

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».

Раздел 14. Айболит спешит на помощь(2ч)

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.

Раздел 15. Чище, краше, лучше!(2ч)

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Проекты
1	Бесценный дар природы	2	1	-	1
2	Знаешь ли ты себя?	3	1	2	
3	Красивое и сильное тело	3	1	2	
4	Режим дня	2	1	-	1
5	«Доброе утро! Спокойной ночи!»	2	1	1	
6	«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! ... И зубной порошок!»	3	1	2	
7	Кожа - зеркало здоровья	2	1	1	
8	Дышим полной грудью	2	1	1	
9	Какой должна быть наша пища	2	1	-	1
10	По ту сторону микроскопа	2	-	2	
11	Берегите сердце	2	-	2	
12	Наши незаменимые помощники	2	1	1	
13	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	3	1	2	
14	Айболит спешит на помощь	2	-	2	
15	Чище, краше, лучше!»	2	1	1	
ИТОГО		34	12	19	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ в разделе	Тема занятия	Формы работы, виды деятельности	Дата проведения	
				план	факт
Раздел 1. Бесценный дар природы (2ч)					
1	1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Беседа «Что такое здоровье?» <i>Участковать</i> в обсуждении проблемных вопросов, <i>формулировать</i> собственное мнение и <i>аргументировать</i> его.		
2	2	Что такое здоровье?	КТД. Создание словаря пословиц, поговорок, изречений о здоровье и возможностях человека		
Раздел 2. Знаешь ли ты себя? (3ч)					
3	1	Знаешь ли ты себя? Мы все разные.	<i>Беседа. Обсуждение. Тестирование.</i> Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента. Задания на определение типа темперамента.		
4	2	Как мы познаем мир.	<i>Беседа. Обсуждение.</i> Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг - командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга.		
5	3	Как мы познаем мир.	<i>Беседа. Обсуждение. Упражнения.</i> Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления.		
Раздел 3. Красивое и сильное тело. (3ч)					
6	1	Красивое и сильное тело. Чудо человеческого тела.	<i>Беседа-рассуждение.</i> 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. <i>Работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки.</i>		
7	2	Красивое и сильное тело. Осанка.	<i>Беседа-рассуждение.</i> Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. <i>Работа в группе: разработка комплекса упражнений, формирующих осанку</i>		
8	3	Красивое и сильное тело.	<i>Беседа-рассуждение.</i> Укрепление и тренировка мышц. <i>Работа в группе: укрепление и</i>		

		Укрепление и тренировка мышц.	<i>тренировка мышц</i>		
Раздел 4. Режим дня. (2ч)					
9	1	Режим дня.	<i>Беседа-рассуждение.</i> Режим. Мой идеальный распорядок дня. <i>Работа в группе: составление индивидуальной тетради-памятки «Мой распорядок дня».</i>		
10	2	Зачем школьникам режим?	<i>Беседа-рассуждение</i> Сон. Норма сна. Помещение для сна. Полезные и вредные привычки.		
Раздел 5. «Доброе утро! Спокойной ночи!» (2ч)					
11	1	Доброе утро! Спокойной ночи!	<i>Беседа-рассуждение. Упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости - в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка</i>		
12	2	Гигиена сна, подготовка ко сну	<i>Беседа-рассуждение. « Гигиена сна, подготовка ко сну».</i> <i>Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных потребностей (и правил ее выполнения); подвижные игры.</i>		
Раздел 6. «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое! ... И зубной порошок!» (3ч.)					
13	1	Утренние и вечерние гигиенические процедуры.	<i>Беседа-рассуждение.</i> Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.		
14	2	Как правильно чистить зубы.	<i>Беседа-рассуждение.</i> Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.		
15	3	Правила гигиены.	КТД: конкурс плакатов на тему занятия. Беседа- обсуждение правил гигиены.		
Раздел 7. « Кожа - зеркало здоровья» (2ч.)					

16	1	Кожа - зеркало здоровья.	<i>Беседа-обсуждение.</i> Волосы, ногти - особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. <i>Игра-моделирование</i> « Исследование своего организма».		
17	2	Кожа - зеркало здоровья.	<i>Беседа.</i> Помощь при ожогах, порезах, царапинах. Отпечатки пальцев. <i>Ролевые игры:</i> «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».		
Раздел 8 «Дышим полной грудью» (2ч)					
18	1	Дышим полной грудью.	<i>Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объема легких.</i> Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль.		
19	2	Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.	<i>Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения.</i> Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика		
Раздел 9. «Какой должна быть наша пища» (2ч)					
20	1	Какой должна быть наша пища.	<i>Беседа. Обсуждение.</i> 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.		
21	2	Здоровое питание	<i>Работа в группе:</i> выполнение проекта о здоровом питании.		
Раздел 10. « По ту сторону микроскопа» (2 ч)					
22	1	По ту сторону микроскопа. Мир вирусов и бактерий.	<i>Беседа. Обсуждение. Лабораторная работа.</i> Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания.		
23	2	Полезные и вредные бактерии.	<i>Беседа. Обсуждение. Лабораторная работа.</i> Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.		
Раздел 11. «Берегите сердце» (2ч.)					

24	1	Берегите сердце.	<i>Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; подвижные игры.</i> Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры.		
25	2	Берегите сердце.	<i>Беседа. Лабораторная работа.</i> Первая помощь при кровотечении из носа. Рассматривание капли крови под микроскопом. Что можно узнать по клиническому анализу крови.		
Раздел 12 «Наши незаменимые помощники» (2ч.)					
26	1	Наши незаменимые помощники.	<i>Беседа. Упражнения.</i> Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места.		
27	2	Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.	<i>Работа в группе:</i> разработка упражнений для тренировки глазных мышц.		
Раздел 13 « Держи голову в холоде... а ноги в тепле» (3ч)					
28	1	Держи голову в холоде... а ноги в тепле. Инфекционные и простудные заболевания.	<i>Беседа-рассуждение.</i> Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. <i>Работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса.</i>		
29	2	Эпидемии. Что нужно знать о гриппе и коронавирусе?	<i>Беседа-рассуждение.</i> Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе, коронавирусе..		
30	3	Наш защитник иммунитет.	<i>Работа в группе: имитационно-игровые ситуации.</i> Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи». Иммунитет - надежный защитник нашего организма - Яндекс.Видео (yandex.ru)		
Раздел 14 « Айболит спешит на помощь» (2ч.)					
31	10	Айболит спешит на помощь. Травмы. Кровотечения. Отравления. Аллергия.	<i>Беседа. Работа в группе: имитационно-игровые ситуации.</i> Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.		

32		Вот, ребята, йод и вата!..	<i>Беседа. Викторина. Отработка навыков оказания первой помощи.</i> 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.		
Раздел 15. «Чище, краше, лучше!» (2ч.)					
33		Чище, краше, лучше!	<i>Викторина. История открытий в медицине. Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.</i>		
34		Силачи и геркулесы	<i>Сообщения учащихся об Олимпийских играх; задания на самопроверку; КТД: наша копилка интересных фактов.</i> Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.		

Учебно-методические средства обучения

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Примерные программы начального общего образования: в 2 ч. М.: Просвещение, 2009.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор. М.: Просвещение, 2010.
4. Программы внеурочной деятельности. Система Л.В. Занкова - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», - 142с.
5. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.
6. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2005. -144 с.
7. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003. – 40с.

