Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Шопшинская средняя школа»

|  |
| --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  ФИО  *« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.* |

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  *Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *от «01»сентября 2017г.* |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НОО

Внеурочной деятельности

По спортивно – оздоровительному направлению

курс «Страна здоровья».

Класс «4» количество часов по учебному плану: 35 часов

на 2017 - 2018 учебный год

Ф. И. О. учителя

Комякова Галина Валентиновна

**Пояснительная записка**

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Цель программы**: воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

• Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

• Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

• Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

Количество часов в год: 4 класс – 35 часов в год.

• Занятия в классе и в природе.

• Уроки – путешествия.

• Уроки – КВН.

• Праздники.

• Игры.

• Викторины.

• Экскурсии.

***Ожидаемые результаты***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
| Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.  Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.  Формулировать самому простые правила поведения в природе.  Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.  Вырабатывать в  противоречивых жизненных ситуациях  правила поведения. | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.  Составлять план выполнения задач.  Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.  Составлять и отбирать информацию,полученную из различных источников. | Предполагать, какая информация необходима.  Самостоятельно отбирать для решения   учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.  Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. | Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.  При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.  Учиться подтверждать аргументы фактами.  Организовывать учебное взаимодействие в группе. |

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу года.**

*В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:*

•

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

•

осуществлять активную оздоровительную деятельность;

•

формировать своё здоровье.

*Учащиеся должны знать:*

•правила поведения с незнакомыми людьми;

факторы, влияющие на здоровье человека;

•

причины некоторых заболеваний;

•

причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

•

О влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека;

•

о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

•

основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Содержание программы**

*1. Мир вокруг и я в нём. (10 часов).*

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

*2. В гостях у Компьютошки. (3 часа).*

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

*3.В поликлинике доктора Пилюлькина (17 часов).*

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции газа, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

*4. Игротека. (5 часов).*

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

**Тематический план**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ заня-тия** | **Тема** | **Теория** | **Содержание** | **Практи-ка** | **Содержание** | **Дата** |
| 1 | Характер человека | 1ч. | Типы темпераментов. |  |  |  |
| 2 | Духовно – нравственное здоровье человека | 1ч. | Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. |  |  |  |
| 3 | О дружбе мальчиков и девочек. | 1ч. | Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. |  |  |  |
| 4 | Опасная дружба. | 1ч. | Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. |  |  |  |
| 5 | О детском одиночестве и путях его преодолении. | 1ч. | Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. |  |  |  |
| 6 | Невидимые враги человека, которые мешают ему жить. | 1ч. | Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. |  |  |  | |
| 7 | Вредные привычки и борьба с ними | 1ч. |  |  | Как отучить себя от вредных привычек. |  | |
| 8 | Ответственность. | 1ч. | Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. |  |  |  | |
| 9 | Осторожно! Наркомания. | 1ч. | Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит. |  |  |  | |
| 10 | Итоговое занятие.  Выработка правила содержания вещей в порядке. |  | Одежда. Правила содержания вещей. Почему нужно содержать вещи в чистоте. | 1ч. | Выработка правила содержания вещей в порядке. |  | |
| 11 | Разучивание нового комплекса упражнений для глаз |  | Боль | 1ч. | Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию. |  | |
| 12 | Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата. |  |  | 1ч. | Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата. |  | |
|  | |
| 13 | Итоговое занятие.  Оздоровительная гимнастика. |  |  | 1ч. | Оздоровительная гимнастика. |
| 14 | Работоспособность и утомление. | 1ч. | От чего зависит утомляемость. |  |  |  | |
| 15 | Организация учебного и физического труда. | 1ч. |  |  |  |  | |
| 16 | Опорно-двигательная система. Мышцы. | 1ч | Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы. |  |  |  | |
| 17 | Моё дыхание. | 1ч. | Какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. |  |  |  | |
| 18 | Как работает сердце. Кровь. | 1ч. | Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. |  |  |  | |
| 19 | Ходьба и её значение для двигательной активности. | 1ч. |  |  |  |  | |
| 20 | Значение ходьбы для человека. Разучивание шагов. | 1ч. |  |  |  |  | |
| 21 | Профилактика кожных заболеваний | 1ч. | Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. |  |  |  | |
| 22 | Глаз – главный помощник человека. | 1ч. | Строение глаза, функции газа, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. |  |  |  | |
| 23 | Органы слуха. | 1ч. | Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. |  |  |  | |
| 24 | Путешествие в страну здоровья | 1ч. |  |  |  |  | |
| 25 | Органы чувств. | 1ч. | Органы чувств, для чего они нужны. |  |  |  | |
| 26 | Органы пищеварения | 1ч | Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. |  |  |  | |
| 27 | Зелёная аптека. | 1ч. | Лекарственные травы России. |  |  |  | |
| 28 | Лекарственные травы нашего края, как их использовать. | 1ч. |  |  |  |  | |
| 29 | Зелёная аптека и основные правила пользования ею | 1ч. |  |  |  |  | |
| 30 | Применение лекарственных трав в кулинарии | 1ч. |  |  |  |  | |
| 31 | Витамины. | 1ч | Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности |  |  |  | |
| 32 | Правила предосторожности при применении витаминов. | 1ч. |  |  |  |  | |
| 33 | Итоговое занятие.  Викторина «Лекарственные травы» | 1ч. |  |  |  |  | |
| 34 | Русские народные игры | 1ч. |  |  | Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. |  | |
| 35 | Итоговое занятие  Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. |  |  | 1ч. | Разучивание подвижных игр на свежем воздухе. |  | |