

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
Председатель МО Иванова Ю.И.
Протокол № 1 от «26» августа 2016 г.

Согласована
Зам. директора по УВР
Козлова О.В.
« 29 » августа 2016 г.

Утверждена
Директор Козлов Д.А.
« 31 » августа 2016 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Час здоровья»
4 класс

Авторская разработка учителей начальных классов Галич М.Н. и Матюниной В.В.

г.Похвистнево
2016 г.

I. Пояснительная записка

В основу рабочей программы взяты следующие нормативно-правовые документы:

1. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;
2. Приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Рос.Федерации от 6 октября 2009 № 373»(нет требований к количеству часов, предусмотренных на внеурочную деятельность);
3. Закон РФ «Об образовании» (п.16, ст.50)
(«Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»);
4. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. Письмо Минобрнауки России от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;
7. Письмо Минобрнауки России от 12 июля 2013 года № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе»;
8. Положение о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №7 города Похвистнево;
9. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
10. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности».
11. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» («Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.»)

Цель программы – обеспечение целостного, поэтапного подхода к формированию у обучающихся здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ Расширять знания по вопросам здорового образа жизни.
- ✓ Формировать понимание значимости здорового образа жизни.
- ✓ Способствовать формированию активной жизненной позиции по сохранению и укреплению своего здоровья.
- ✓ Взаимодействовать с родителями в работе по воспитанию здорового образа жизни.
- ✓ Сотрудничать с общественными организациями.

II. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Час здоровья»

4 класс

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Час здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

III. Содержание курса внеурочной деятельности «Час здоровья»

4 класс

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предназначена для учащихся 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю - 68 часов в год.

В программе предусмотрены различные *формы организации внеурочной деятельности* (индивидуальная, парная, групповая).

Виды внеурочной деятельности: рассказ, беседа, игры, групповая работа, экскурсии, соревнования, подвижные игры, проектная деятельность и т.д.

4 класс (68 часа)

Введение – 1 час.

Состояние здоровья современного человека. Физическая культура.

Десять заповедей здоровья, или рецепты долголетия - 3 часа.

Режим дня. Необходимость соблюдения режима дня. Составление режима дня каждым ребёнком.

Оценка состояния здоровья человека – 3 часа.

Наиболее типичные заболевания у учащихся школ. Внешние и внутренние факторы риска в развитии инфекционных заболеваний. Понятие об основных показателях здоровья человека.

Дружи с водой - 6 часов.

Вода и мыло. Как закаляться. Обтирание и обливание. Как правильно вести себя на воде.

Главные помощники человека – 6 часов.

Забота о коже, глазах. Уход за ушами, руками и ногами.

Необходимые условия для жизни - 2 часа.

Как следует питаться. Как сделать сон полезным?

Я – ученик - 3 часа

Настроение и поведение в школе и после школы.

Здоровый образ жизни и его составляющие - 3 часа.

Дыхательная гимнастика. Закаливание. Отказ от вредных привычек.

Мышцы, кости и суставы - 2 часа.

Для чего нужны мышцы человеку. Значение костей и суставов в жизни человека.

Движение и здоровье человека – 2 часа.

Труд и движение в происхождении человека. Рациональный двигательный режим учащихся.

Игра – это здорово! –6 часов.

Игры в доме и на улице. Народные игры. Подвижные игры. Настольные игры.

Как здоровье? - 8 часов.

Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. Прививки от болезней. Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. Сегодняшние заботы медицины.

Правила поведения в опасных ситуациях - 8 часов.

Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Правила безопасного поведения на воде. Правила обращения с огнем. Как уберечься от поражения электрическим током. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых.

Кто нас лечит – 4 часа.

Какие врачи нас лечат. Кто работает в поликлинике. Кто работает в больнице. Какую помощь может оказать врач скорой помощи. Как вызвать врача.

Оздоровительная физическая тренировка - 5 часов.

Сущность оздоровительной тренировки, цели и задачи оздоровительной тренировки. Значение выносливости, быстроты, силы в сохранении и улучшении здоровья. Величина физической нагрузки и методы тренировки. Структура и содержание оздоровительной тренировки. Рациональное соотношение средств различной направленности.

Как воспитать себя - 2 часа.

Чего не надо бояться. Надо уметь сдерживать себя.

Необходимые условия для жизни - 4 часа.

Как следует питаться. Как сделать сон полезным. Соблюдение режима дня. День здоровья.

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Час здоровья»

4 класс

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	СОТ
Введение (1 час)				
1	Вводное занятие. Состояние здоровья современного человека Физическая культура	1	Беседа Игры	ИКТ, здоровьесберегающие, игровые технологии
Десять заповедей здоровья, или рецепты долголетия (3 часа)				
2	Соблюдение режима дня.	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
3	Игры -эстафеты	1	Игры	Игровые, обучение в сотрудничестве
4	Необходимость соблюдения режима дня.	1	Беседа	ИКТ, проблемное обучение, здоровьесберегающие технологии
Оценка состояния здоровья человека (3 часа)				
5	Понятия об основных показателях здоровья человека.	1	беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
6	Командные игры	1	Подвижные игры, спортивные соревнования	Игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве
7	Внешние и внутренние факторы риска в развитии инфекционных заболеваний	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
Друзья с водой (6 часов)				
8	Закаливание Командные игры	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии игровые технологии
9	Вода и мыло.	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
10	Соревнования-поединки	1	Спортивные соревнования	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
11	Обтирание и обливание.	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
12	Прогулка и подвижные игры..	1	Игры	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
13	Как правильно вести себя в воде Прыгалки-скакалки	1	Игры, беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии

Главные помощники человека (6 часов)				
14	Забота о коже	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
15	Групповые игры	1	Игры	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
16	Забота о глазах Подвижные игры на площадке.	1	Игры, беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
17	Уход за ушами Групповые игры	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
18	Здоровая и красивая улыбка Русские народные игры	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
19	Уход за руками и ногами Создание проекта «Красивые руки, опрятные ноги»	1	Беседа, создание проекта	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, исследовательский метод, проектный метод
Необходимые условия для жизни (2 часа)				
20	Как следует питаться? Забывшие игры.	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
21	Как сделать сон полезным? Забывшие игры	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
Я – ученик (3 часа)				
22	Питание школьника. Меню для школьной столовой Эстафета.	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
23	Правила личной гигиены школьника Игры на снеговой площадке.	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
24	Настроение и поведение в школе и после школы.	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
Здоровый образ жизни и его составляющие (3 часа)				
25	Дыхательная гимнастика Весёлые старты..	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
26	Закаливание Подражательные игры.	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
27	Отказ от вредных привычек Музыкальные игры	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии

Мышцы, кости и суставы (2 часа)				
28	Для чего нужны мышцы человеку Эстафета	1	Беседа, просмотр видеofilьма, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
29	Значение костей и суставов в жизни человека Игры с мячом.	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
Движение и здоровье человека (2 часа)				
30	Труд и движение в происхождение человека Экскурсия в парк	1	Беседа, экскурсия	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
31	Рациональный двигательный режим учащихся Соревнования.	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
Игра – это здорово! (6 часов)				
32-33	Подвижные игры на площадке.	2	Подвижные игры	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
34	Игры на улице	1	Подвижные игры	Здоровье сберегающие технологии, игровые технологии
35	Народные игры	1	Игры	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
36	Подвижные игры	1	Подвижные игры	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
37	Настольные игры	1	Игры	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
Как здоровье? (8 часов)				
38	Почему мы болеем? Игры-эстафеты	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
39	Кто и как предохраняет нас от болезней? Игра в волейбол	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
40	Кто нас лечит? Игра в волейбол	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
41	Прививки от болезней Соревнование	1	Беседа, встреча с медработником, спортивные	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве

			соревнования	
42	Что нужно знать о лекарствах. Подвижные игры на площадке	1	Экскурсия в аптеку, подвижные игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
43	Как избежать отравлений Футбол	1	Беседа, игры	ИКТ, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
44	Сегодняшние заботы медицины	1	Встреча с медработником, беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
45	Футбол	1	Спортивное соревнование	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
Правила поведения в опасных ситуациях (8 часов)				
46	Безопасность при любой погоде	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
47	Подвижные игры по желанию детей	1	Подвижные игры	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
48	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
49	Правила безопасности поведения на воде	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
50	Правила обращения с огнем	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
51	Как уберечься от поражения электрическим током	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
52	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
53	Как защититься от насекомых. Предосторожность обращения с животными	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
Кто нас лечит (4 часа)				
54	Какие врачи нас лечат	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
55	Кто работает в поликлинике, больнице.	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
56	Экскурсия в поликлинику	1	Экскурсия	Здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве
57	Как вызвать врача. Какую помощь может оказать врач скорой помощи.	1	Беседа, встреча с медработником	Здоровьесберегающие технологии, обучение в сотрудничестве
Оздоровительная физическая тренировка (5 часов)				
58	Сущность оздоровительной тренировки. Цели и задачи оздоровительной тренировки	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
59	Значение выносливости, быстроты, силы в сохранении и улучшении здоровья	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии

60	Эстафеты на выносливость, быстроту	1	Подвижные игры	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии
61	Командные соревнования «Веселые старты»	1	Спортивные соревнования	Здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве
62	Содержание оздоровительной тренировки	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
Как воспитать себя (2 часа)				
63	Чего не надо бояться.	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
64	Уметь сдерживать себя	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
Необходимые условия для жизни (4 часа)				
65	Как следует питаться	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
66	Как сделать сон полезным	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
67	Соблюдение режима дня	1	Беседа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии
68	Итоговое занятие. День здоровья	1	Практическая работа	ИКТ, здоровьесберегающие технологии