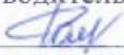
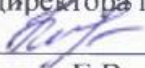
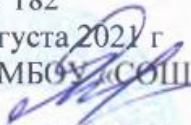


Приложение № 1
к основной образовательной программе
начального общего образования по ФГОС МБОУ «СОШ №8»

РАССМОТРЕНО Заседание ШМС МБОУ «СОШ №8» Протокол №1 от «30» августа 2021 г Руководитель ШМО 	СОГЛАСОВАНО «30» августа 2021 г Зам. директора по ВР  Калинина Е.В.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 182 от «31» августа 2021 г Директор МБОУ «СОШ №8»  Ярцева Л.Н.
--	---	---

Программа
внеурочной деятельности
в условиях реализации ФГОС начального общего образования
спортивно-оздоровительного направления
«Растём здоровыми и сильными»
для обучающихся 4 классов на 2021-2022 уч. год

Автор разработки:
учитель физической культуры:
Распутина Анастасия Владимировна
МБОУ «СОШ №8»,

Братск, 2021

Содержание курса внеурочной деятельности «Растём здоровыми и сильными » 4 класс

	№ Раздела, главы, пункта, подпункта	Содержание учебного предмета	Результаты освоения курса внеурочной деятельности
1	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, умение оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму	<i>Определять</i> 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
2	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.	<i>Знать</i> , как мы понимаем мир. Зрение, обоняние ,осязание, слух, вкус .Мозг – командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга. Ощущение, внимание, воображение, речь, память, чувства, воля (общее представление). <i>Развивать</i> память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. <i>Выполнять</i> упражнения на укрепления памяти и внимания. <i>Определять</i> рост, массу тела, соответствие этих показателей, тип темперамента
3	Красивое и сильное тело.	Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система. Осанка, комплекс упражнений формирующих осанку. Упражнение и тренировка мышц.	Самостоятельно <i>выполнять</i> комплекс упражнений формирующих осанку и тренировку мышц
4	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..	<i>Составлять</i> свой режим дня

5	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	<i>Выполнять</i> различные упражнения для пробуждения организма, <i>соблюдать</i> гигиену сна и подготовку ко сну.
6	« Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!...»	Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна	<i>Выполнять</i> водные процедуры
7	«...И зубной порошок!»	Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевание зубов, кариес	<i>Соблюдать</i> гигиену полости рта
8	Кожа – зеркало здоровья.	Самый большой орган – кожа (эпидермис). Волосы, ногти – особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах и царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».	<i>Соблюдать</i> правила ухода за кожей
9	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.	<i>Выполнять</i> дыхательную гимнастику.
10	Какой должна быть ваша пища.	Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины. Что необходимо знать о витаминах. Что такое состав и срок годности.	<i>Составлять</i> меню (завтрак, обед, ужин). <i>Знать</i> консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), <i>определять</i> несвежую пищу.
11	Перед экраном телевизора. Компьютер – не игрушка.	Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдыхать глазам. Шум	<i>Знать</i> , что и как смотреть. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости.

		от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости. Компьютер – великое изобретение человечества. Что было , когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных; управления всевозможными устройствами).	
12	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	<i>Определять ЧСС, оказывать первую помощь.</i>
13	Наши незаменимые помощники.	Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места.	<i>выполнять</i> упражнения для снятия усталости глаз и развитие глазных мышц.
14	Чаше, краше, лучше!	Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу	<i>Проводить</i> игры со сверстниками.
15	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. Эпидемия. Коварная простуда. Что нужно знать о гриппе.	<i>Определять</i> первые признаки заболевания и соблюдать их профилактику.
16	Наш защитник иммунитет. Наши домашние любимцы	Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинация. Закаливание. Кто такие «моржи». Животные в доме – это радость, но и большая	Применять закаливающие процедуры.

		ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть животными.	Освоить правила ухода за животными.
17	Айболит спешит на помощь.	Травмы: растяжение связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствие от травм. Отравления. Солнечный и тепловой удар. Аллергия.	Учимся на практике оказывать первую помощь в экстремальных ситуациях. Вызов скорой помощи
18	Что будет, если мы не будем беречь природу? Подготовка к походу.	Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятия экологической катастрофы. Современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга. Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и аптечка; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок..	Выполнять правила поведения на природе, в походе. Соблюдать правила безопасности и инструкции при ЧС в лесу.
19	Силачи и геркулесы.	Рост и взросление. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности.	Знать историю О.И.
20	Резерв		

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Растём здоровыми и сильными » 3-4 класс

	Тема	Количество часов	Примечание	
1-2	Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	2		
3	Знаешь ли ты себя?	1		
4-7	Красивое и сильное тело.	4		
8-9	Режим дня. Зачем школьникам режим.	2		
10-11	Доброе утро! Спокойной ночи!	2		
12	« Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!...»	1		
13	«...И зубной порошок!»	1		
14	Кожа – зеркало здоровья.	1		
15	Дышим полной грудью.	1		
16-18	Какой должна быть ваша пища.	3		
19	Перед экраном телевизора. Компьютер – не игрушка.	1		
20	Берегите сердце.	1		
21	Наши незаменимые помощники.	1		
22-24	Чаще, краше, лучше!	3		
25	Держи голову в холоде...а ноги в тепле.	1		
26	Наш защитник иммунитет. Наши домашние любимцы.	1		
27	Айболит спешит на помощь.	1		
28-29	Что будет, если мы не будем беречь природу? Подготовка к походу.	2		
30-31	Силачи и геркулесы.	2		
32-34	Резерв.	3		