

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей МАОУ
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР МАОУ
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МАОУ Сорокинской
СОШ №3



Сальникова В.В.
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

3 класс

Программу составил:
учитель начальных классов
Радаева В.А.

С. Большое Сорокино

Метапредметные и предметные результаты освоения 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;
- осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающиеся 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 т.ч. 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.

Содержание курса

Программа «Уроки здоровья» рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Бесценный дар природы. Что такое здоровье?

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?

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

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

«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!

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!

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

...И зубной порошок!

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

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, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

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.

Какой должна быть наша пища

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

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

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

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настройение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

Чище, краше, лучше!

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

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. 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».

Айболит спешит на помощь

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.

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 условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	часы	дата	Тема занятия	Виды деятельности
1-2	2		Бесценный дар природы. Что такое здоровье?	Беседа о ЗОЖ
3	1		Знаешь ли ты себя? Входная проверочная работа	Беседа. Упражнения для укрепления памяти, внимания, задания на определение типа темперамента.
4-7	4		Красивое и сильное тело	Беседа; упражнения по укреплению осанки, подвижные игры
8-9	2		Режим дня. Зачем школьникам режим	Составление памятки. «Мой распорядок дня»
10-11	2		Доброе утро! Спокойной ночи!	Подбор комплекса упражнений Утренней гимнастики с учётом индивидуальности. Подвижные игры.
12	1		Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	Беседа, КТД; конкурс плакатов.
13	1		...И зубной порошок!	Беседа; обсуждение правил гигиены.
14	1		Кожа - зеркало здоровья	Исследование своего организма, подвижные игры.
15	1		Дышим полной грудью	Дыхательные упражнения, измерение объёма лёгких, подвижные игры.
16-18	3		Какой должна быть наша пища	Экскурсия в школьную столовую. доклады детей о здоровом питании.
19	1		По ту сторону микроскопа	Беседа, лабораторная работа
20	1		Берегите сердце	Беседа измерение пульса, исследование капли крови через микроскоп .подвижные игры
21	1		Наши незаменимые помощники	Беседа разработка упражнений для тренировки глаз.
22-24	3		Чище, краше, лучше!	Спартакиада, викторина
25	1		Держи голову в холоде... а ноги в тепле	Беседа, работа в группе; измерение температуры тела, приготовление компресса
26	1		Наш защитник иммунитет	Беседа, экскурсия в медицинский кабинет
27-28	2		Айболит спешит на помощь	Беседа. Измерение давления, работа в группе
29-30	2		Вот, ребята, йод и вата!..	Беседа. Отработка навыков оказания первой помощи
31-33	3		Итоговая проверочная работа. Силачи (занятие- обобщение)	Сообщение учащихся об олимпийских играх, КТД, спортивный праздник
34	1		Экскурсия	Туристический поход