


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 72 города Тюмени

<p><b>Рассмотрено</b> МО начальных классов Протокол № 1 от 30.08. 2017 г Руководитель МО <i>Шилова</i> /Шилова Н.А./</p>	<p><b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР 31.08. 2017 г. <i>Матвеева</i> /Матвеева О.А./</p>	<p><b>Утверждено</b> Директор МАОУ СОШ №72 г. Тюмени Приказ № 513 от 31.08.2017 г. <i>О. Аквазба</i></p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**  
**кружок «Азбука здоровья»**  
**4 класс**

**2017-2018 учебный год**

## 1. Результаты освоение курса внеурочной деятельности

### Планируемые результаты изучения курса

#### «Азбука здоровья»

#### 4 класс

##### *Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.*

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

<b>ЗНАТЬ</b>	<b>УМЕТЬ</b>
– основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;	– составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
– особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;	– выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
– особенности воздействия двигательной активности на организм человека;	– различать «полезные» и «вредные» продукты;
– основы рационального питания;	– использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
– правила оказания первой помощи;	– определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
– способы сохранения и укрепление здоровья;	– заботиться о своем здоровье;
– основы развития познавательной сферы;	– оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
– общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;	– находить выход из стрессовых ситуаций;
– влияние здоровья на успешную учебную деятельность;	– принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды

	обитания;
– значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;	– отвечать за свои поступки.
– знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.	

К концу обучения учащиеся получают возможность:

	<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>– о правилах безопасного поведения;</li> <li>– правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе;</li> <li>– иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;</li> <li>– о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении;</li> <li>– о здоровом питании;</li> <li>– о заболеваниях и способах их предупреждения;</li> <li>– о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека</li> </ul>

Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>– правильно взаимодействовать с другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);</li> <li>– выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности.</li> <li>– в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>– адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;</li> <li>– контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> <li>– формулировать собственное мнение и позицию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оказывать первую медицинскую помощь;</li> <li>– ухаживать за своим здоровьем и телом;</li> <li>– работать в группе, в коллективе.</li> </ul>
Применять	<ul style="list-style-type: none"> <li>– быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>– - подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья;</li> <li>– знания для поддержания активного и здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике.</li> </ul>

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих *универсальных учебных действий* (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учителя ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Содержание программы связано со многими учебными предметами, такими как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, изобразительное искусство.

## **2.Содержание курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

4 класс (34 часа)

Введение (2 ч.)

Повторение пройденного за 3 класс. Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы нет плохой погоды».

Подвижные игры (4 ч.)

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Разучивание игр для организации перемен. Правила техники безопасности. Правила игры.

Питание и здоровье (4 ч.)

Питание необходимое условие для жизни человека. Секреты здорового питания. Рацион питания. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Советы Айболита (8 ч.)

Спорт и здоровье. Личная гигиена школьника. Борьба с вредными привычками. Спорт и болезни. Охрана зрения, слуха, зубов. Алкоголь и его пагубные действия. Лекарственные травы, способы их применения. Массаж. Животные-лекари. Способы сохранения здоровья. Нахождение резервов здоровья. Развитие потребности в занятии спортом.

Азбука здоровья (10 ч.)

Признаки лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Отравления ядовитыми веществами. Отравления угарным газом. Первая помощь при отравлениях. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забывла Таня про обед...». Признаки солнечного ожога. Как помочь себе при тепловом ударе. Практическая работа «Помоги себе сам!» Болезни, причины возникновения болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп» Инфекционные болезни. Врачи-специалисты. Как организм помогает себе сам. Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Заключение (1ч.)

Подведение итогов за год. Моё здоровье — моя программа

### 3. Тематическое планирование

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теоретических	практических	всего
1	Введение.	1	1	2
2	Подвижные игры.	-	4	4
3	Питание и здоровье.	2	2	4
4	Советы Айболита.	4	4	8
5	Азбука здоровья.			10
6	Моё здоровье в моих руках.	2	3	5
7	Заключение.	-	1	1
	ИТОГО		17	34







	времени.			занятия; анализировать и систематизиро вать полученные умения и навыки.	Определять и формулироват ь цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговариват ь последователь ность действий на уроке.		литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке	питания.									
10	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1															
<b>Советы Айболита (8 ч.)</b>																	
11	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1		<b>Знать:</b> - правила общения, - о правильном отношении к собственным ошибкам,  -особенности воздействия двигательной активности на организм человека;  <b>Уметь:</b> - правильно взаимодейств овать с	Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоцио нальную оценку деятел ьности класса на уроке. Определять и формулироват ь цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговариват ь последователь	<b>Уметь:</b> Слушать и понимать речь других.  - формулироват ь собственное мнение и позицию. - работать в группе, в коллективе.	<b>Уметь:</b> делать предваритель ный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатыват ь полученную информацию, преобразовыв ать информацию из одной формы в другую	<b>Знать:</b> способы сохранения и укрепление здоровья; правила личной гигиены, правила ухода за зубами, глазами, знать действие разных напитков, методы борьбы с вредными привычками, нелекарственн ые способы	Урок- практикум	Компью тер, проекто р, мульти медиапрез ентация, выставк и, буклеты, листовк и, анкеты							
12	Личная гигиена школьника.	1															
13	Как бороться с вредными привычками.		1											Круглый стол			
14	Чтобы глазки блестели, чтоб кусался зубок и смеялся роток.	1												Игра – путешествие			
15	Не всё пьётся, что льётся.	1												Час познания			
16	Не пей, козлёночком станешь.		1											Круглый стол			

17	Где найти резервы здоровья?		1	другими людьми (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);	ность действий на уроке.			борьбы с недугами. <b>Уметь:</b> Говорить «Нет!», бороться с вредными привычками.	Практикум здоровья			
18	Лечение без лекарств: лекарственные растения, массаж, животные – наши лекари.		1						Научный калейдоскоп			
<b>Азбука здоровья (10 ч.)</b>												
19	Отравление лекарствами.		1	<b>Знать:</b> - правила общения, - о правильном отношении к собственным ошибкам, - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; <b>Уметь:</b> - правильно взаимодействовать с другими людьми	Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Проговаривать последовательность действий на	<b>Уметь:</b> Слушать и понимать речь других. - формулировать собственное мнение и позицию. - работать в группе, в коллективе.	<b>Уметь:</b> делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую	<b>Знать:</b> признаки отравлений, правила нахождения на солнце, знать специальность и врачей, инфекционные болезни и меры предосторожности. <b>Уметь:</b> оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях, тепловом и солнечном	Сообщение доктора Айболита	Компьютер, проект, мультимедиапрезентация, сан. биллтен и, буклеты, листовки, анкеты		
20	Пищевые отравления.		1						Практикум здоровья			
21	Отравление ядовитыми веществами		1						Час познания			
22	Отравление угарным газом		1						Час познания			
23	Если солнечно и жарко.		1						Сообщение доктора Айболита			
24	Болезни. Причины болезни.		1						Час познания			
25	Признаки болезни.		1						Сообщение доктора Айболита			
26	Какие врачи нас лечат.		1						Час познания			

27	Инфекционные болезни.		1	(терпимо, имея взаимовыручку и т.д.);	уроке.			ударе, определять недомогания у товарищей и себя.	Сообщение доктора Айболита			
28	Как организм помогает себе сам.		1						Телепередача.			
<b>Моё здоровье в моих руках (5 ч.)</b>												
29	Отдых для здоровья.	1		<b>Уметь:</b> - правильно взаимодействовать с другими людьми. <b>Знать:</b> - правила общения, - о правильном отношении к собственным ошибкам, - особенности воздействия двигательной активности на организм человека.	<b>Уметь:</b> определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на уроке	<b>Уметь:</b> Слушать и понимать речь других. - формулировать собственное мнение и позицию. - работать в группе, в коллективе.	<b>Уметь:</b> делать предварительный отбор источников информации, добывать новые знания, перерабатывать полученную информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую	<b>Знать:</b> способы сохранения и укрепления здоровья; секреты здорового питания. <b>Уметь:</b> составлять меню, сбалансированный рацион питания	Практикум здоровья	Компьютер, проектор, мультимедиапрезентация, сан. биллтен и, буклеты, листовки, анкеты		
30	Слагаемые здоровья.		1						Анкетирование			
31	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье?	1							Круглый стол			
32	Шалости и травмы.	0,5	0,5						Сообщение доктора Айболита, диагностика			
33	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	0,5	0,5						Аукцион знаний			
<b>Заклучение (1 ч.)</b>												
34	Моё здоровье — моя программа.		1	<b>Уметь:</b> - правильно взаимодействовать с	<b>Уметь:</b> определять и формулировать цель	<b>Уметь:</b> Слушать и понимать речь других.	<b>Уметь:</b> перерабатывать полученную информацию	<b>Уметь:</b> дорожить своим здоровьем,	Урок-обобщение	Тест, компьютер, проектор		

				другими людьми.	деятельности.	- формулировать собственное мнение и позицию.		укреплять и беречь его.		р, плакаты.		
--	--	--	--	-----------------	---------------	---	--	-------------------------	--	-------------	--	--

