**Ростовская область Тацинский район станица Тацинская**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2**

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Протокол заседания МО Заместитель директора Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Колбасина Н.В.

Классных руководителей по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гончарова Ю.А. Приказ от 30.08 2018г.№ 177

Руководитель МО\_\_\_\_\_ В.С.Севрюгин « 29»августа 2018г

Протокол МО от 29.08.2018г №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни», 3Б класс***

***\_\_начальное общее образование\_\_***

**Количество часов *34 часа, 1 час в неделю***

**Учитель *Видишенко Анастасия Николаевна***

**Программа разработана на основе** *авторской программы*

*Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья»*

*М.: «ВАКО», 2005г.*

***2018 – 2019 учебный год***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровый образ жизни» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г), на основе авторской программы Л.А.Обухова и Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» и рекомендаций Н.И.Дереклеевой в книге «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья»,программа разработана с учётом санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189), основной образовательной программы школы на 2018-2019 учебный год.

**УМК**

1.Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва «Вако» 2004г.

2.Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва «Вако» 2004г.

3.Ю. В. Науменко «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», Москва «Глобус» 2010г.

**ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

-сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

-формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

-обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

-научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

-добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Региональный компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Региональный компонент** |
| 9 | 08.11 | Игры-эстафеты. Делу время-потехе час.  Игры и забавы казачат. | Делу время-потехе час.  Детские игры и забавы «юных казачат» |
| 19 | 31.02 | Настроение в школе .Как настроение? Игры. | Делу время-потехе час.  Детские игры и забавы «юных казачат»Игра «Казаки» |
| 22 | 21.02 | Вредные привычки. Детские игры и забавы «юных казачат» | Детские казачьи игры и забавы |
| 28 | 11.04 | Упражнения с мячами, скакалками. Аукцион детских игр | Аукцион детских игр |
| 29 | 18.04 | Игра-аттракцион “Набрось кольцо”.  Детские игры и забавы. | Детские игры и забавы «юных казачат» |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения занятий с учетом хода усвоения материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**Модуль «Разговор о правильном питании» реализуется в содержании упражнений и заданий на следующих уроках.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Содержание компонент** |
| 7 | 18.10 | Поисковые игры. | Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.Свойства некоторых продуктов. |
| 17 | 17.01 | Как следует питаться. Разнообразие вкусовых свойств продуктов. | вкусовые свойства различных продуктов и блюд.  Как происходит распознавание вкуса.  Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд. |
| 27 | 04.04 | Упражнения на гимнастической скамейке. Оказание первой помощи при падении. | Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329… |
| 32 | 16.05 | Игры на внимание. Овощи и их польза. | Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. |
| 33 | 23.05 | Эстафеты с мячом. | Питание, здоровье, правила гигиены. |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты освоения программы курса.**

**Обучающиеся научатся:**

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Навыкам сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.

Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**Метапредметные результаты освоения программы курса.**

**Обучающиеся научатся:**

Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления. Искать способы решения проблем творческого и поискового характера.

Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.

Слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.

**Предметные результаты:**

**Обучающийся научится:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями

-выполнять организующие строевые команды;

-выполнять акробатические упражнения;

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах,

-выполнять легкоатлетические упражнения;

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-участвовать в спортивных играх и эстафетах.

**МЕСТО КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

На изучение курса «Здоровый образ жизни» по плану внеурочной деятельности отводится 34 часа, 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию внеурочных занятий на 2018-2019 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ№2 курс реализуется за 33 часа в 3-б классе. Учебный материал изучается в полном объеме.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей здоровых, уравновешенных физически людей.

**Игры. 7 часов.**

Занятия включают в себя русские народные игры, игры народов России, эстафеты. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».Игры подобраны по принципу «от простого к сложному». Детям 7-9 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. Помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

**Эстафеты. 4 часа.**

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Игры различных народов. 5 часов.**

Игра «Давайте определим» Делу время-потехе час. Детские игры и забавы «юных казачат». Игра «Казаки» .Аукцион детских игр

**Как следует питаться. 1 час.**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи**.**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Исследование: получение муки и крупы из зерна. Практическая работа. Разучивание стихотворения. Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Как сделать сон полезным. 1 час.**

Сон – лучшее лекарство. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Настроение в школе. 1 час.**

Как настроение? Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Настроение после школы. 1 час.**

Я пришёл из школы. Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Детские казачьи игры и забавы. 1час.**

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Вредные привычки. 1 ч**ас.

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце».Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Мышцы, кости и суставы. 2 часа.**

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Осанка – стройная спина! Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! «Здоровый человек – это…»

**Как закаляться. 1 час.**

Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. Подвижные игры. Весёлые старты.

**Народные игры. 5 часов.**

Игры казачат. Игра «Давайте определим» Делу время-потехе час. Детские игры и забавы «юных казачат». Игра «Казаки».

**Подвижные игры. 4 часа.**

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». Зачем человеку кожа. Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. Надёжная защита организма.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | **Раздел, тема урока, количество часов** | **Материально-техническое обеспечение** | |
| **по**  **плану** | **по факту** |
| **Игры. 7 часов.** | | | | | |
| 1. | 06.09 |  | Какие бывают игры. Техника безопасности . | Гимнастические палки, обручи | |
| 2. | 13.09 |  | Правила игры. Обязательны ли они для всех? | мяч | |
| 3. | 20.09 |  | Игры-сцеплялки. | Скакалки, ленты | |
| 4. | 27.09 |  | Игры на реакцию. Важность правильного питания. | Мячи, гимнастические палки | |
| 5. | 04.10 |  | Игры-перетягивания. | канат | |
| 6. | 11.10 |  | Силовые игры. | Гпнтели. турник | |
| 7. | 18.10 |  | Поисковые игры. | Мячи, кегли | |
| **Эстафеты. 4 часа.** | | | | | |
| 8. | 25.10 |  | Догонялки. | Мячи для метания | |
| 9. | 08.11 |  | Игры-эстафеты. Делу время-потехе час.Игры и забавы казачат. | Мячи, обручи | |
| 10. | 15.11 |  | Игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». | Мячи, кегли | |
| 11. | 22.11 |  | Игры с мячом. Техника безопасности с мячом. | мячи | |
| **Игры различных народов. 5 часов.** | | | | | |
| 12. | 29.11 |  | Эстафета «Озорные мячики». | мячи | |
| 13. | 06.12 |  | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч». | мячи | |
| 14. | 13.12 |  | Игры с бегом “Два мороза”, “Пятнашка, дай руку”. | Мячи, кегли | |
| 15. | 20.12 |  | Игра с бегом “Мы – веселые ребята”. | Мячи, кегли | |
| 16. | 27.12 |  | Игры с бегом «Догони свою пару». | кегли | |
| **Как следует питаться. 1 час.** | | | | | |
| 17. | 17.01 |  | Как следует питаться. Разнообразие вкусовых свойств продуктов. | обручи | |
| **Как сделать сон полезным. 1 час.** | | | | | |
| 18. | 24.01 |  | Как сделать сон полезным . Сон – лучшее лекарство. | Стоики для прыжков с высоту | |
| **Настроение в школе. 1 час.** | | | | | |
| 19. | 31.01 |  | Настроение в школе .Как настроение? Игры. | Скакалки, ленты | |
| **Настроение после школы. 1 час.** | | | | | |
| 20. | 07.02 |  | Настроение после школы. Я пришёл из школы. | Мячи, гимнастические палки | |
| **Детские казачьи игры и забавы. 1час.** | | | | | |
| 21. | 14.02 |  | Учимся прыгать. Игры «Бег по кочкам» .Детские казачьи игры и забавы. | канат | |
| **Вредные привычки. 1 час.** | | | | | |
| 22. | 21.02 |  | Вредные привычки. Детские игры и забавы «юных казачат» | | Гпнтели. турник |
| **Мышцы, кости и суставы. 2 часа.** | | | | | |
| 23. | 28.02 |  | Мышцы, кости и суставы. Представление о вредных пищевых добавках. | | Мячи, кегли |
| 24. | 07.03 |  | Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. | | Мячи для метания |
| **Как закаляться. 1 час.** | | | | | |
| 25. | 14.03 |  | Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Народные игры. | | Мячи, обручи |
| **Народные игры. 5 часов.** | | | | | |
| 26. | 21.03 |  | Народные игры с элементами метаний “Метко в цель”, “Мяч об стенку”. | | мячи |
| 27. | 04.04 |  | Упражнения на гимнастической скамейке. Оказание первой помощи при падении. | | Мячи, обручи |
| 28. | 11.04 |  | Упражнения с мячами, скакалками. Аукцион детских игр | | Мячи, скакалки |
| 29. | 18.04 |  | Игра-аттракцион “Набрось кольцо”.  Детские игры и забавы. | | Кольца, стойки |
| 30. | 25.04 |  | Подвижные игры. Игра-аттракцион “Вьюны”. | | Скакалки, ленты |
| **Подвижные игры. 4 часа.** | | | | | |
| 31. | 02.05 |  | Игры для формирования правильной осанки. | | Мячи, гимнастические палки |
| 32. | 16.05 |  | Игры на внимание. Овощи и их польза. | | канат |
| 33. | 23.05 |  | Эстафеты с мячом. | | Гпнтели. турник |