**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

Классных руководителей по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Гончарова Н. В. Колбасина

Руководитель МО «29» августа 2018г. Приказ от 30 08 2018 № 177

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.С.Севрюгин

Протокол МО от 29.08.2018г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни» 4Б класс

начальное общее образование

Количество часов 34, 1 час в неделю

Учитель Склярова Анна Михайловна

**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» составленана 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.

Учебник

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.

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

**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 в 4 б классе реализуется за 32 часа. Учебный материал изучается в полном объеме.

**Содержание курса**

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

**Игры 7ч**

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 -4ч**

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

**Игры различных народов -5 ч**

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

**Как следует питаться- 1 ч**

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 ч**

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 ч**

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 ч**

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.1ч**

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

**Вредные привычки - 1 ч**

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

**Мышцы, кости и суставы -2 ч**

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 ч**

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 ч**

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

**Подвижные игры -4 ч**

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.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Региональный компонент** |
| 9 | Игры-эстафеты.Делу время-потехе час.  Игры и забавы казачат. | Детские игры и забавы «юных казачат» |
| 22 | Эстафеты с прыжками.Делу время-потехе час.  Детские игры и забавы «юных казачат»Игра «Казаки» | Детские игры и забавы «юных казачат»Игра «Казаки» |
| 21 | Учимся прыгать. Игры «Бег по кочкам», «Городок», «Удочка». Детские казачьи игры и забавы | Детские казачьи игры и забавы |
| 28 | Упражнения с мячами, скакалками. Игра «Лапта» | Игра «Лапта» |
| 29 | Игра-аттракцион “Набрось кольцо”.  Детские игры и забавы «юных казачат». | Детские игры и забавы «юных казачат» |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Содержание компонент** |
| 4 | Важность правильного питания. | Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.Свойства некоторых продуктов. |
| 17 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов | вкусовые свойства различных продуктов и блюд.  Как происходит распознавание вкуса.  Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд. |
| 18 | Представление о вредных пищевых добавках. | Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки Е-356, 541, 329… |
| 31 | Овощи и их польза. | Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. |
| 32 | Как правильно есть. | Питание, здоровье, правила гигиены. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 б класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | | **Раздел, тема урока, количество часов** | **Материально-техническое обеспечение** |
| **по**  **плану** | **по факту** | |
| **Игры. 7часов** | | | | | |
| 1. | 04.09 |  | | Техника безопасности во время игры. | Гимнастические палки, обручи |
| 2. | 11.09 |  | | Правила игры. Обязательны ли они для всех? | мяч |
| 3. | 18.09 |  | | Игры-эстафеты.. | Скакалки, ленты |
| 4. | 25.09 |  | | Игры на реакцию. Важность правильного питания. | Мячи, гимнастические палки |
| 5. | 02.10 |  | | Игры-перетягивания. | канат |
| 6. | 09.10 |  | | Силовые игры. | Гантели.турник |
| 7. | 16.10 |  | | Поисковые игры. | Мячи, кегли |
| **Эстафеты. 4часа** | | | | | |
| 8. | 23.10 |  | | Догонялки. | Мячи для метания |
| 9. | 13.11 |  | | Игры-эстафеты. Делу время-потехе час. Игры и забавы казачат. | Мячи, обручи |
| 10. | 20.11 |  | | Игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». | Мячи, кегли |
| 11. | 27.11 |  | | Игры с мячом. Техника безопасности с мячом. | мячи |
| **Игры различных народов. 5 часов** | | | | | |
| 12. | 04.12 |  | | Эстафета «Озорные мячики». | мячи |
| 13. | 11.12 |  | | Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч». | мячи |
| 14. | 18.12 |  | | Игры с бегом “Два мороза”, “Пятнашка, дай руку”. | Мячи, кегли |
| 15. | 25.12 |  | | Игры с бегом “Мы – веселые ребята”. | Мячи, кегли |
| 16. | 15.01 |  | | Игры с бегом «Догони свою пару». | кегли |
| **Как следует питаться. 1 час** | | | | | |
| 17. | 22.01 |  | | Как следует питаться. Разнообразие вкусовых свойств продуктов. | обручи |
| **Как сделать сон полезным. 1 час** | | | | | |
| 18. | 29.01 |  | | Как сделать сон полезным . Сон – лучшее лекарство. Представление о вредных пищевых добавках. | Стоики для прыжков с высоту |
| **Настроение в школе. 1 час** | | | | | |
| 19. | 05.02 |  | | Настроение в школе .Как настроение? Игры. | Скакалки, ленты |
| **Настроение после школы. 1 час** | | | | | |
| 20. | 12.02 |  | | Настроение после школы. Я пришёл из школы. | Мячи, гимнастические палки |
| **Детские казачьи игры и забавы. 1час** | | | | | |
| 21. | 19.02 |  | | Учимся прыгать. Игры «Бег покочкам». Детские казачьи игры и забавы. | канат |
| **Вредные привычки. 1 час** | | | | | |
| 22. | 26.02 | |  | Вредные привычки. Детские игры и забавы «юных казачат» | Гантели.турник |
| **Мышцы, кости и суставы. 2 часа** | | | | | |
| 23. | 05.03 |  | | Мышцы, кости и суставы. Представление о вредных пищевых добавках. | Мячи, кегли |
| 24. | 12.03 |  | | Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. | Мячи для метания |
| **Как закаляться. 1 час** | | | | | |
| 25. | 19.03 |  | | Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Народные игры. | Мячи, обручи |
| **Народные игры. 5 часов** | | | | | |
| 26. | 09.04 |  | | Народные игры с элементами метаний “Метко в цель”, “Мяч об стенку”. | мячи |
| 27. | 16.04 |  | | Упражнения на гимнастической скамейке. Оказание первой помощи при падении. | Мячи, обручи |
| 28. | 23.04 |  | | Упражнения с мячами, скакалками.Игра «Лапта» | Мячи, скакалки |
| 29. | 30.04 |  | | Подвижные игры. Игра-аттракцион “Вьюны”. | Кольца, стойки |
|  |  |  | |  | Скакалки, ленты |
| **Подвижные игры. 4 часа** | | | | | |
| 30 | 07.05 |  | | Игры для формирования правильной осанки. | Мячи, гимнастические палки |
| 31 | 14.05 |  | | Игры на внимание. Овощи и их польза. | канат |
| 32. | 21.05 |  | | Догонялки. Игры. Как правильно есть. |  |