**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. Колбасина

учителей физической культуры и ОБЖ по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю. А. Гончарова Приказ от 30.08.2018 г. №

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.С.Севрюгин «\_29\_»\_августа\_\_\_\_2018 г.

Протокол МО от 29.08.2018 г.\_ № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***по\_\_внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни», 4А класс***

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

**Количество часов \_\_\_34,1 час в неделю\_\_\_**

**Учитель *Спириденко Ирина Дмитриевна***

***Программа разработана на основе***

***федерального государственного стандарта начального общего образования (2009г.)***

***2018 – 2019 учебный год***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» для учащихся 4 А класса составлена на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования (2009 г), Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, основной образовательной программы начальной школы на 2018 - 2019 учебный год.

**Характеристика курса внеурочной деятельности**

**Цели программы:**

* создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи**:

* обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* профилактика вредных привычек;
* воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый образ жизни!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**Данная программа строится на принципах:**

* Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
* Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

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.**

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинским работником.

**Формы занятий:**

* беседы
* игры
* элементы занимательности и состязательности
* викторины
* конкурсы
* праздники
* часы здоровья

**Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

**В программу введены уроки регионального компонента -** неменее 10% от общего количества.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема занятия | Региональный компонент |
| 4 | 28.09 | Я хозяин своего здоровья.  Подвижные игры. | Игры казачат “Ручеек, Лапта” |
| 9 | 09.11 | Светофор здорового питания.  Подвижные игры. | Казачьи праздники. |
| 11 | 23.11 | Закаливание в домашних условиях.  Подвижные игры. | Донской фольклор |
| 24 | 01.03 | День здоровья.  «Самый здоровый класс»  Подвижные игры. | Игры донского края “Казачата, Петушиные бои ” |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **« Разговор о правильном питании»** |
| 5 | 05.10 | Правильное питание – залог здоровья.  Подвижные игры. | Правильное питание – залог здоровья и красоты человека. |
| 6 | 12.10 | Культура питания. Этикет.  Подвижные игры.  Светофор здорового питания.  Подвижные игры. | Культура правильного питания. |
| 9 | 09.11 | Светофор здорового питания.  Подвижные игры. | Режим питания младшего школьника. |
| 16 | 28.12 | Слагаемые здоровья.  Подвижные игры. | Чистый воздух, здоровое питание – залог долголетия. |
| 23 | 22.02 | Полезные и вредные продукты.  Подвижные игры. | Витаминизированные продукты питания. |
| 25 | 15.03 | «Разговор о правильном питании». Подвижные игры. | Правильное питание – это важно! |
| 32 | 10.05 | Первая помощь при отравлении.  Подвижные игры | Первая помощь при пищевых отравлениях. |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков (в том числе контрольных работ) с учетом хода усвоения учебного материала обучающимися или в связи с другими объективными причинами.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

*Учащиеся научатся:*

• активное включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**

*Учащиеся научатся:*

• характеризовать явления (действия и поступки), их объективно оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• общению и взаимодействию со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организовывать отдых в процессе её выполнения;

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиску возможностей и способов их улучшения;

• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

*Учащиеся научатся:*

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использование средств физической культуры;

• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;

объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;

• подаче строевых команд, подсчёту при выполнении общеразвивающих упражнений;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

• оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибки способов их устранения;

• организации и проведению со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности;

• организации и проведению занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Место курса в плане внеурочной деятельности**

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение курса по внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни»» на этапе начального общего образования в 4-а классе в объеме 34 часов – 1 час в неделю. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2018 - 2019 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ № 2 курс программы реализуется за 34 часа. Учебный материал изучается в полном объеме.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Здоровый образ жизни!” разбита на семь разделов:

* “ **Вот мы и в школе**’’**. 4 часа**: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* “ **Питание и здоровье” 6 часов**: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* “ **Моё здоровье в моих руках “ 6 часов**: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* “ **Я в школе и дома” 6 часов**: социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* “ **Чтоб забыть про докторов” 4 часа**: закаливание организма;
* “ **Я и моё ближайшее окружение” 4 часа**: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* “**Вот и стали мы на год взрослей” 4 часа**: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, подведение итогов работы за год.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уро-ка** | **Дата** | | **Раздел, тема урока, количество часов** | **Материально-техническое обеспечение** |
| **по плану** | **по факту** |
|  |  |  | **Вот мы и в школе** **4 часа** |  |
| 1 | 07.09 |  | Что мы знаем о ЗОЖ. Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Что такое ЗОЖ?».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 2 | 14.09 |  | По стране Здоровейка.  Подвижные игры. | Инструкция по ТБ.  Спортивный инвентарь. |
| 3 | 21.09 |  | В гостях у Мойдодыра.  Подвижные игры. | Книга К.И. Чуковского « Мойдодыр».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 4 | 28.09 |  | Я хозяин своего здоровья.  Подвижные игры. | Инструкция по ТБ.  Спортивный инвентарь. |
|  |  |  | **Питание и здоровье 6 часов** |  |
| 5 | 05.10 |  | Правильное питание – залог здоровья.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Правила питания».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 6 | 12.10 |  | Культура питания. Этикет.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Этикет для младших школьников». Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 7 | 19.10 |  | Спектакль «Я выбираю кашу».  Подвижные игры. | Набор круп разных видов.  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 8 | 26.10 |  | «Что даёт нам море».  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Что даёт нам море».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 9 | 09.11 |  | Всё ли полезно, что в рот полезло. | Компьютер, презентация «Пища полезная и вредная». |
| 10 | 16.11 |  | Светофор здорового питания.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Здоровое питание».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
|  |  |  | **Моё здоровье в моих руках 6 часов** |  |
| 11 | 23.11 |  | Сон и его значение для здоровья человека.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация « Значение сна для здоровья человека».Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 12 | 30.11 |  | Закаливание в домашних условиях.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Закаливание».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 13 | 07.12 |  | Иммунитет.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Иммунитет».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 14 | 14.12 |  | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 15 | 21.12 |  | Спорт в жизни ребёнка.  Подвижные игры. | Выставка книг о спорте.  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 16 | 28.12 |  | Слагаемые здоровья.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Слагаемые здоровья».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
|  |  |  | **Я в школе и дома” 6 часов** |  |
| 17 | 11.01 |  | Я и мои одноклассники.  Подвижные игры. | Фотоальбом класса.  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 18 | 18.01 |  | Почему устают глаза?  Подвижные игры. | Таблица « Строение органов зрения человека».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 19 | 25.01 |  | Гигиена позвоночника. Сколиоз .  Подвижные игры. | Таблица « Строение опорно – двигательной системы человека». Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь |
| 20 | 01.02 |  | Шалости и травмы.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Детский травматизм».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 21 | 08.02 |  | «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.  Подвижные игры. | Таблица « Режим дня младшего школьника».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 22 | 15.02 |  | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.  Подвижные игры. | Детские проекты « Мой режим дня».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
|  |  |  | **Чтоб забыть про докторов” 4 часа** |  |
| 23 | 22.02 |  | Полезные и вредные продукты.  Подвижные игры. | Компьютер, презентация «Полезные и вредные продукты».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 24 | 01.03 |  | День здоровья.  «Самый здоровый класс». | Инструкция по ТБ.  Спортивный инвентарь. |
| 25 | 15.03 |  | «Разговор о правильном питании».  Подвижные игры. | Выставка рисунков « Правильное питание».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 26 | 22.03 |  | Мир эмоций и чувств.  Подвижные игры. | Фотовыставка «Мир эмоций и чувств».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
|  |  |  | **Я и моё ближайшее окружение” 4 часа** |  |
| 27 | 05.04 |  | Вредные привычки.  Подвижные игры. | Видеоролик «Вредные привычки».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 28 | 12.04 |  | «Веснянка».  Подвижные игры. | Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 29 | 19.04 |  | В мире интересного.  Подвижные игры. | Детская энциклопедия.  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 30 | 26.04 |  | Я и опасность.  Подвижные игры. | Плакат «Я и опасность».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
|  |  |  | **Вот и стали мы на год взрослей” 4 часа** |  |
| 31 | 03.05 |  | Чем и как можно отравиться.  Подвижные игры. | Таблица « Ядовитые растения».  Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 32 | 10.05 |  | Первая помощь при отравлении.  Подвижные игры. | Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. Аптечка медицинская. |
| 33 | 17.05 |  | Наши успехи и достижения.  Подвижные игры. | Детские презентации, проекты «Наши успехи и достижения». Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |
| 34 | 24.05 |  | Обобщение. Подвижные игры. | Инструкция по ТБ. Спортивный инвентарь. |