**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МИХАЙЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**ТРЕТЬЯКОВСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| . | **ПРИНЯТО:**На заседании педагогического советаПротокол № \_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г. | **УТВЕРЖДАЮ:**и.о. директора школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю.ГоловаПриказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Сильные, смелые, ловкие»**

**1-4 класс**

**на 2015 – 2016 учебный год**

Автор-составитель:

 Магоновой Е.А.

 учителем физической культуры

 1 квалификационной

 категории

 2015- 2016 учебный год

 **Пояснительная записка.**

 Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого организма , а особенно детского. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Проблема воспитания здорового школьника является в современном мире актуальной, общегосударственной, комплексной.

 Плохое здоровье, болезни, служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Ведь не случайно на вопрос о том, что является для человека главным – богатство или слава, один из древних философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля.

 Изучив вопросы проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, ставим следующую цель и задачи образовательной программы.

 **Цель программы**: Формирование основ культуры здоровья у младших школьников.

 Задачи программы:

**Образовательные**: формировать начальные знания в области анатомии, физиологии, гигиены; обучить детей приёмам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления с помощью упражнений.

**Оздоровительные:** укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной, гигиенической культуры; организовать спортивно-оздоровительные, лечебно- профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

**Развивающие:** развивать познавательные, творческие и двигательные способности детей; актуализировать способности детей в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании и побудить их к формированию здоровья собственными силами; содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности обучающихся.

**Воспитательные:** формировать мотивацию здорового образа жизни, безопасного и гигиенически разумного поведения; воспитывать у детей экологическую, валеологическую культуру и культуру поведения через формирование нравственных, духовных и волевых качеств.

**Направление образовательной программы**: спортивно-оздоровительное

Рабочая программа расчитана на 35 учебных часов, 1 час в неделю. В 1 классе 33 учебных недели.

**По окончании курса обучающиеся должны :**

 **Знать:** факторы, влияющие на здоровье; факторы, негативно воздействующие на здоровье; психо – функциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

 **Уметь:** проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Формы проведения** : викторины, путешествия, тренинги, соревнование, упражнения, игры, спортивные соревнования, тематические праздники, походы и т.д..

**1 класс.**

**1 час в неделю.**

**Всего – 33 часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.н.** | **Тема раздела.** | **Кол-во часов.** |
| 1. | Введение. | 1 |
| 2. | Зачем человеку нужно здоровье. | 1 |
| 3. | Режим дня. | 2 |
| 4. | Система оздоровления младших школьников. | 6 |
| 5. | Положительные эмоции. | 3 |
| 6. | Гигиена помещения. | 2 |
| 7. | Игры. | 18 |
| Итого  | 33 |

1. Подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «К своим флажкам», «Жмурки», «Совушка», «Успей убежать», «Не попадись», «Воробьи и кошка», «Дедушка и детки», «Охотник и зайцы», «Белые медведи», «Переноска арбузов», «Поймай лягушку», «Будь ловким», «Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Охотники и утки».

**2 класс.**

**1 час в неделю.**

**Всего – 35 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.н.** | **Тема раздела.** | **Кол-во часов.** |
| 1. | Введение. | 1 |
| 2. | Правильное и рациональное питание. | 2 |
| 3. | Режим дня. | 2 |
| 4. | Отказ от вредных привычек. | 3 |
| 5. | Положительные эмоции. | 2 |
| 6. | Гигиена одежды.. | 3 |
| 7. | Игры. | 19 |
| 8. | Я и другие. | 3 |
| Итого  | 35 |

1. Подвижные игры: «Колдун», «Два Медведя», «Совушка», «Ручеек», «Гуси-лебеди», «Пчелы и медведи», «Горелки», «День ‒ ночь», «Перемена мест», «Удочка», «Волки во рву», «Салки», «Снежки», «Перестрелка», «Чай ‒ чай, выручай», «Космонавты», «Перебежки», «Сбей городок».

**3 класс.**

**1 час в неделю.**

**Всего – 35 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.н.** | **Тема раздела.** | **Кол-во часов.** |
| 1. | Введение. | 1 |
| 2. | Зачем человеку нужно здоровье. | 2 |
| 3. | Режим дня. | 2 |
| 4. | Организм человека. | 2 |
| 5. | Основы безопасной жизнедеятельности. | 3 |
| 6. | Чистота тела, жилища и продуктов питания.. | 2 |
| 7. | Игры. | 21 |
| 8. | Отказ от вредных привычек. | 2 |
| Итого  | 35 |

1. Подвижные игры: «Охотник и утки», «Рыбаки и рыбки», «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение», «Пионербол», «Достань мяч», «Белые медведи», «Охотники и лайки», «Бой петухов», «Мяч в воздухе», «Воробьи и кошка», «Воробьи и вороны», «Штандир», «Зайчики», «Прыгуны», «Один в круге», «Рыбная ловля».

**Содержание программы .**

**4 класс.**

**1 час в неделю.**

**Всего – 35 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.н.** | **Тема раздела.** | **Кол-во часов.** |
| 1. | Введение. | 1 |
| 2. | Предупреждение употребления психоактивных веществ. | 5 |
| 3. | Режим дня. | 4 |
| 4. | Отказ от вредных привычек. | 5 |
| 5. | Культура потребления медицинских услуг. | 2 |
| 6. | Я и другие. | 6 |
| 7. | Игры. | 12 |
| Итого  | 35 |

**Тематическое планирование в 1 классе .**

**1 час в неделю.**

**Всего – 33 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **№****Урока в разделе** | **Тема раздела.** | **Дата**  |
|  | 1 | Введение. |  |
|  | 1 | Зачем человеку нужно здоровье. |  |
| Режим дня- 2ч |
|  | 1 | режим в школе  |  |
|  | 2 | режим дома  |  |
| Игры – 3 ч |
|  | 1 | «Ловишка» |  |
|  | 2 | «Салки» |  |
|  | 3 | «К своим флажкам» |  |
| Система оздоровления младших школьников- 6ч |
|  | 1 | Что такое система оздоровления? Что в нее входит.  |  |
|  | 2 | Гигиена – это? |  |
|  | 3 | Личная гигиена |  |
|  | 4 | секреты закаливания  |  |
|  | 5 | Закаливание дома |  |
|  | 6 |  правильное питание  |  |
| Игры – 3 ч |
|  | 1 | «Жмурки» |  |
|  | 2 | «Совушка» |  |
|  | 3 | «Успей убежать» |  |
| Положительные эмоции- 3 ч |
|  | 1 | Что такое эмоции? |  |
|  | 2 | Положительные эмоции |  |
|  | 3 | Что такое смех? Как смех влияет на здоровье? |  |
| Игры – 3 ч |
|  | 1 | «Не попадись» |  |
|  | 2 | «Воробьи и кошка» |  |
|  | 3 | «Дедушка и детки» |  |
| Гигиена помещения- 2ч |
|  | 1  | гигиена школьных кл. комнат  |  |
|  | 2 | Гигиена личной (домашней комнаты) |  |
| Игры – 3 ч |
|  | 1 | «Охотник и зайцы» |  |
|  | 2 | «Белые медведи» |  |
|  | 3 | «Переноска арбузов» |  |
| Игры - 6ч |
|  | 1 | «Поймай лягушку» |  |
|  | 2 | «Будь ловким» |  |
|  | 3 | «Хитрая лиса» |  |
|  | 4 | «Медведи и пчелы» |  |
|  | 5 | «Охотники и утки» |  |
|  | 6 | «Поймай лягушку» |  |

**Тематическое планирование в 2 классе .**

**1 час в неделю.**

**Всего – 35 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **№ урока в разделе** | **Тема раздела.** | **Дата**  |
|  | 1 | Введение. |  |
| Правильное и рациональное питание- 2 ч |
|  | 1 | значение питания в жизни |  |
|  | 2 | Витамины в продуктах питания |  |
| Игры – 3 ч |
|  |  | «Колдун» |  |
|  |  | «Два медведя» |  |
|  |  | «Совушка» |  |
| Режим дня-2 ч |
|  | 1 | режим в школе  |  |
|  | 2 | режим дома  |  |
| Игры – 3 ч |
|  |  | «Ручеек» |  |
|  |  | «Гуси лебеди» |  |
|  |  | «Пчелы и медведи» |  |
| Отказ от вредных привычек-3 ч |
|  | 1 | Общее представление о вредных привычках .  |  |
|  | 2 |  Вред табачного дыма. |  |
|  | 3 |  Что такое алкоголь и чем опасное его употребление.  |  |
| Игры – 3 ч |
|  |  | «Горелки» |  |
|  |  | «День-ночь» |  |
|  |  | «Перемена мест» |  |
| Положительные эмоции-2 ч |
|  | 1 | Смех в повседневной жизни |  |
|  | 2 | Какие существуют положительные эмоции? |  |
| Игры – 3 ч |
|  |  | «Удочка» |  |
|  |  | «Волк во рву» |  |
|  |  | «Салки» |  |
| Гигиена одежды-3 ч |
|  | 1 | Что такое гигиена? |  |
|  | 2 | Гигиена школьной одежды |  |
|  | 3 | Гигиена домашней одежды |  |
| Игры – 7ч |
|  |  | «Снежки» |  |
|  |  | «Перестрелка» |  |
|  |  | «Чай-чай-выручай» |  |
|  | 1 | «Салки» |  |
|  | 2 | «Космонавты» |  |
|  | 3 | «Перебежки» |  |
|  |  | «Сбей городок» |  |
| Я и другие-3 ч |
|  | 1 | Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах Правила поведения с незнакомыми людьми. |  |
|  | 2 | Родственные связи – семья. Правила семейного общения.  |  |
|  | 3 |  Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности. |  |

**Тематическое планирование в 3 классе .**

**1 час в неделю.**

**Всего – 35 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **№ урока в разделе** | **Тема раздела** | **Дата**  |
|  | **1** | Введение. |  |
| Зачем человеку нужно здоровье-2 ч. |
|  | 1 | Здоровье – это? |  |
|  | 2 | Человек и здоровье. |  |
| Игры – 3 ч |
|  |  | «Охотник и утки» |  |
|  |  | «Рыбаки и рыбки» |  |
|  |  | «Тише едешь дальше будешь» |  |
| Режим дня-2 ч. |
|  | 1 | Режим дома. |  |
|  | 2 | Режим в школе. |  |
| Игры – 3 ч |
|  |  | «Запрещенное движение» |  |
|  |  | «Пионер бол» |  |
|  |  | «Достань мяч» |  |
| Организм человек- 2 ч. |
|  | 1 | Знание своего тела |  |
|  | 2 | Части тела, их назначение, назначение внутренних органов. « Рост и развитие человека.  |  |
| Игры – 3 ч |
|  |  | «Белые медведи» |  |
|  |  | «Охотники и лайки» |  |
|  |  | «Бой петухов» |  |
| Основы безопасной жизнедеятельности- 3 ч. |
|  | 1 |  Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых. |  |
|  | 2 | Экстремальная ситуация связанная с незнакомым человеком. |  |
|  | 3 |  Поведение в экстремальных ситуациях |  |
| Игры – 3 ч |
|  |  | «Мяч в воздухе» |  |
|  |  | «Воробьи и кошка» |  |
|  |  | «Воробьи и вороны» |  |
| Чистота тела, жилища и продуктов питания- 2 ч. |
|  | 1 |  Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. |  |
|  | 2 | Представление об активной защите - иммунитете. |  |
| Игры- 21 ч. |
|  | 1 | «Штандир» |  |
|  | 2 | «Зайчики» |  |
|  | 3 | «Прыгуны» |  |
|  | 4 | «Один в круге» |  |
|  | 5 | «Рыбная ловля» |  |
|  | 6 | «Пионербол» |  |
|  | 7 | «Один в круге» |  |
|  | 8 | «Пионербол» |  |
|  | 9 | «пионербол» |  |
| Отказ от вредных привычек-2 ч. |
|  | 1 | Общее представление о вредных привычках .  |  |
|  | 2 | Общее представление о вредных привычках .  |  |

**Тематическое планирование в 4 классе .**

**1 час в неделю.**

**Всего – 35 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **№ урока в разделе** | **Тема раздела** | **Дата**  |
|  | **1** | Введение. |  |
| **Предупреждение употребления психотропных веществ – 5ч** |
|  | **1** | Что такое психотропные вещества |  |
|  | **2** | Последствия употребления психотропных веществ |  |
|  | **3** | Профилактика употребления психотропных веществ |  |
|  | **4** | Домашняя аптечка |  |
|  | **5** | Профилактика потребления психотропных веществ |  |
| **Режим дня – 4 ч** |  |
|  | **1** | Режим дня |  |
|  | **2** | Сон и его польза |  |
|  | **3** | Составление собственного режима дня |  |
|  | **4** | Режим дня для всех |  |
| **Игры 4ч** |  |
|  | **1** | «Охотники и утки» |  |
|  | **2** | «Пионербол» |  |
|  | **3** | «Белые медведи» |  |
|  | **4** | «Мяч водящему» |  |
| **Отказ от вредных привычек 5ч** |  |
|  | **1** | Вредные привычки – сколько их? |  |
|  | **2** | Последствия вредных привычек |  |
|  | **3** | Профилактика вредных привычек |  |
|  | **4** | Я и моя семья |  |
|  | **5** | Курение – это плохо или хорошо? |  |
| **Игры 3ч** |  |
|  | **1** | «Мяч водящему» |  |
|  | **2** | «Зайцы в огороде» |  |
|  | **3** | «Два мороза» |  |
| **Культура потребления медицинских услуг 2ч** |  |
|  | **1** | Медицинские услуги – что это такое |  |
|  | **2** | Медицинские услоги – их польза |  |
| **Игры 3ч** |  |
|  | **1** | «Пионербол» |  |
|  | **2** | «Салки» |  |
|  | **3** | «Эстафеты» |  |
| **Я и другие 6ч** |  |
|  | **1** | Я и моя семья |  |
|  | **2** | Я и мои друзья |  |
|  | **3** | Лучшая подруга, друг |  |
|  | **4** | Я и мои одноклассники |  |
|  | **5** | Кто такие друзья |  |
|  | **6** | Семейное древо |  |
| **Игры 3ч** |  |
|  | **1** | «Охотники и утки» |  |
|  | **2** | «Пионербол» |  |
|  | **3** | «Пионербол» |  |

**Учебно-методическое обеспечение:**

1.Журнал «Начальная школа».

2.Библиотека «Первое сентября», Я иду на урок в начальную школу».

3.Материалы сети «Интернет», сайты: «Первое сентября», «Педсовет»

