**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Самарской области**

**средняя общеобразовательная школа с.Борискино-Игар**

**муниципального района Клявлинский Самарской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа рассмотрена  на заседании МО  Протокол № \_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_2014г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | Согласовано  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | Утверждаю  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.  М.П. |

**Рабочая программа по курсу внеурочной**

**деятельности**

**«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»**

**(спортивно – оздоровительное направление)**

**для 1 класса**

Учитель начальных классов

Гришина Т.А.

2014 - 2015 г.

**Пояснительная записка.**

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Место проведения.** | **Время проведения.** | **Форма организации** |
| Школа | Первая половина учебного дня | Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры. |
| Школа | Вторая половина учебного дня | Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, оздоровительных игр. |
| Семья | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. |
| Учреждения дополнительного образования. | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Двигательная деятельность. |
| Детские спортивные секции и секции школы. | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Двигательная деятельность. |
| Школьные оздоровительные лагеря. | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря. |

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 сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Цель:** приобщение школьников к здоровому образу жизни, воспитание ответственности за сохранение своего здоровья, создание оптимальных условий в классе для формирования здоровой личности ребенка.

**Задачи:**

* научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
* формировать основы гигиенических навыков;
* через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
* познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге;
* вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

**Основные направления реализации программы:**

* организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
* организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
* организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
* активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);
* 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 на родительскихсобраниях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Спортивное направление» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

–характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

–применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

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 наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни.

На реализацию программы отводится: 2 часа в неделю, 66 часов в год.

**2.Содержание. (41 час)**

Тема 1. Советы доктора Воды. (2часа)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (2часа)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Чтобы уши слышали. (1час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

Тема 5. Почему болят зубы. (2часа)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 6. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 7. Как сохранить улыбку «красивой»? (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 8. «Рабочие инструменты» человека. (2часа)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 9. Зачем человеку кожа. (2часа)

Игра «Угадай-ка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 10. Надёжная защита организма. (2часа)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 11. Если кожа повреждена. (2часа)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 12. Питание – необходимое условие для жизни человека. (2часа)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 13. Здоровая пища для всей семьи. (2часа)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 14. Сон – лучшее лекарство. (2часа)

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

Тема 15. Как настроение? (2часа)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 16. Я пришёл из школы. (2часа)

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

Тема 17. Я – ученик. (2 часа)

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».

Тема 18. Вредные привычки. (2 часа)

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

Тема 19. Скелет – наша опора. (2часа)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 20. Осанка – стройная спина! (2часа)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 21. Если хочешь быть здоров. (2часа)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это…»

Тема 22. Правила безопасности на воде. (2часа)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 23. Обобщающее занятие «Доктора здоровья». (1час)

Встреча с «Докторами здоровья». Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

**Подвижные игры. (25 часов)**

***Игры на свежем воздухе. -*** Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной» ***-*** Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Поймай хвост дракона», «Айсберги» ***-*** Командная игра: «Вороны и воробьи» ***Игры-эстафеты.***  Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Веселые старты. ***Народные подвижные игры.*** Игры русского народа. «Совушка-сова – большая голова», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Горелки», «Кот и мышь»,  Игры разных народов. «Липкие пеньки», «Стрелок», «Разорви цепь», «Сторож», «Петушки».Игры, способствующие развитию основных физических качеств. - Игры с мячом. «Самый меткий», игры со скакалками «Удочка»,игры с элементами бега «Нитка и иголка», «Ловишка», игры на равновесие. «Сохрани равновесие», «Стой». ***Спортивные игры.*** «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Кто первый», «Картошка», «Штандер-стоп», «Все домой». ***Зимние забавы:*** Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки. Игры на снегу.  ***Спортивные соревнования и эстафеты на основе изученных игр.***

**3.Требования к уровню подготовки учащихся к концу года.**

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье. *Учащиеся должны знать:*
* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**4.Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Тема учебного материала** | **Дата проведения** |
| 1-2 | 2 | Советы доктора Воды. |  |
| 3 | 1 | Подвижные игры |  |
| 4-5 | 2 | Друзья Вода и Мыло. |  |
| 6 | 1 | Подвижные игры |  |
| 7 | 1 | Глаза – главные помощники человека. |  |
| 8 | 1 | Подвижные игры |  |
| 9 | 1 | Чтобы уши слышали. |  |
| 10 | 1 | Подвижные игры |  |
| 11-12 | 2 | Почему болят зубы. |  |
| 13 | 1 | Подвижные игры |  |
| 14 | 1 | Чтобы зубы были здоровыми. |  |
| 15 | 1 | Подвижные игры |  |
| 16 | 1 | Как сохранить улыбку красивой. |  |
| 17 | 1 | Подвижные игры |  |
| 18-19 | 2 | «Рабочие инструменты» человека. |  |
| 20 | 1 | Подвижные игры |  |
| 21-22 | 2 | Зачем человеку кожа |  |
| 23 | 1 | Подвижные игры |  |
| 24-25 | 2 | Надёжная защита организма |  |
| 26 | 1 | Подвижные игры |  |
| 27-28 | 2 | Если кожа повреждена |  |
| 29 | 1 | Подвижные игры |  |
| 30-31 | 2 | Питание – необходимое условие для жизни человека |  |
| 32 | 1 | Подвижные игры |  |
| 33-34 | 2 | Здоровая пища для всей семьи  ***Презентация*** |  |
| 35 | 1 | Подвижные игры |  |
| 36-37 | 2 | Сон – лучшее лекарство |  |
| 38 | 1 | Подвижные игры |  |
| 39-40 | 2 | Какое настроение? |  |
| 41 | 1 | Подвижные игры |  |
| 42-43 | 2 | Я пришёл из школы  ***Презентация*** |  |
| 44 | 1 | Подвижные игры |  |
| 45-46 | 2 | Я – ученик |  |
| 47 | 1 | Подвижные игры |  |
| 48-49 | 2 | Вредные привычки  ***Презентация*** |  |
| 50 | 1 | Подвижные игры |  |
| 51-52 | 2 | Скелет – наша опора |  |
| 53 | 1 | Подвижные игры |  |
| 54-55 | 2 | Осанка – стройная спина |  |
| 56-57 | 2 | Подвижные игры |  |
| 58-59 | 2 | Если хочешь быть здоров  ***Презентация*** |  |
| 60-61 | 2 | Подвижные игры |  |
| 62-63 | 2 | Правила безопасности на воде  ***Презентация*** |  |
| 64 | 1 | Подвижные игры |  |
| 65 | 1 | Обобщающий урок «Доктора природы» |  |
| 66 | 1 | Подвижные игры |  |

**5.Литература.**

1. КовалькоВ. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г. 2. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г. 3.Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г. 4.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова М..2005г.

**Тематическое планирование на II полугодие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Тема учебного материала** | **Дата проведения** |
| 33-34 | 2 | Здоровая пища для всей семьи  ***Презентация*** | 14.01  16.01 |
| 35 | 1 | Подвижные игры | 21.01 |
| 36-37 | 2 | Сон – лучшее лекарство | 23.01  28.01 |
| 38 | 1 | Подвижные игры | 30.01 |
| 39-40 | 2 | Какое настроение? | 4.02  6.02 |
| 41 | 1 | Подвижные игры | 11.02 |
| 42-43 | 2 | Я пришёл из школы  ***Презентация*** | 13.02  18.02 |
| 44 | 1 | Подвижные игры | 20.02 |
| 45-46 | 2 | Я – ученик | 4.03  6.03 |
| 47 | 1 | Подвижные игры | 11.03 |
| 48-49 | 2 | Вредные привычки  ***Презентация*** | 13.03  18.03 |
| 50 | 1 | Подвижные игры | 20.03 |
| 51-52 | 2 | Скелет – наша опора | 1.04  3.04 |
| 53 | 1 | Подвижные игры | 8.04 |
| 54-55 | 2 | Осанка – стройная спина | 10.04  15.04 |
| 56-57 | 2 | Подвижные игры | 17.04  22.04 |
| 58-59 | 2 | Если хочешь быть здоров  ***Презентация*** | 24.04  29.04 |
| 60-61 | 2 | Подвижные игры | 6.05  8.05 |