****

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХИМКИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Общеобразовательная школа – интернат начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования г. Химки

Утверждаю:

Директор МБОУ Школы-интерната

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Суслова Л.С.)

«01» сентября 2013-2014 уч. г

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**3 класс**

|  |
| --- |
| Уровень программы базовый |
| УМК «Перспектива» |
| Составитель: Алиева С.С. |
| Учитель I категории |

2013- 2014 уч. г.

**Спортивно-оздоровительное направление**

**Игровая деятельность**

**Кружок «Быть здоровым – здорово!»**

**1.Пояснительная записка.**

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 3 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

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. Вполне естественно, что этому может быть 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.

**Актуальность программы:**

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 «Быть здоровым – здорово!» 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.

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.

**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**, решаемые в рамках данной программы:

* 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.

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся 3 классов.

На реализацию курса «Быть здоровым – здорово!» в 3 классе отводится 34 ч в год ( 1 час в неделю). Занятия проводятся по 35- 40 минут в соответствии с нормами СанПина.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

**Ценностные ориентиры:**

Ребёнок не только усвоит определённые знания и представления о здоровом образе жизни, но и станет изучать себя, особенности организма, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

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

Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

После каждого занятия у ребёнка должно появляться 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 – индентификация 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;

– 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.

**Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 35 – 40 минут.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий, актовый зал. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

**Результатом практической деятельности по программе «Быть здоровым – здорово!» можно считать следующие критерии:**

* Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
* Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
* Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
* Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
* Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

**Формы подведения итогов работы:**

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

**2.Планируемые результаты освоения программы:**

**Предполагаемые результаты реализации программы**

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности**

**обучающиеся должны:**

**иметь представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о вредных и полезных привычках;
* о народных играх;
* о различных видах подвижных игр;
* о соблюдении правил игры.

**уметь**:

* применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
* играть в подвижные игры;
* применять игры самостоятельно;
* соблюдать правила игры;
* работать в коллективе.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У обучающихся будут сформированы:*

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающиеся научится:*

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**3.Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата  проведения | **Содержание программы** | **Часы аудиторных занятий** | **Часы внеаудиторных занятий** |
| **1** |  | Вводное занятие. За здоровый образ жизни. Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | 1 |  |
| **2** |  | Спорт любить — здоровым быть! Подвижные игры на свежем воздухе «Краски», «Колечко», «3ий лишний» |  | 1 |
| **3** |  | Народные игры. «Борьба в цепи», «Золотые ворота». Игры моих родителей. |  | 1 |
| **4** |  | Знакомство с планом работы занятий. Дорога в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы. | 1 |  |
| **5** |  | Режим дня школьника. Встреча с медицинским работником. | 1 |  |
| **6** |  | Народные игры. «Найди и садись», «Казаки – разбойники». |  | 1 |
| **7** |  | Народные игры. «Чехарда», «Сантики – фантики». |  | 1 |
| **8** |  | "Здоровым быть здорово!" игровая программа. Игры моих бабушек и дедушек. | 1 |  |
| **9** |  | Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили» | 1 |  |
| 10 |  | Народные игры. «Дед Мазай», «Море волнуется». |  | 1 |
| 11 |  | Игры разных народов. «Садовник», «День – ночь». | 1 |  |
| 12 |  | Упражнения и игры на развитие внимания. | 1 |  |
| 13 |  | Подвижные игры ««Пустое место», «Моргалки». | 1 |  |
| 14 |  | Вредные привычки. Курение – это болезнь. | 1 |  |
| 15 |  | Играя, подружись с бегом «Гигантские шаги». |  | 1 |
| 16 |  | Игры – эстафеты.(Скакалки, мячи, гранаты) |  | 1 |
| 17 |  | Игры с прыжками «Зайцы в огороде» |  | 1 |
| 18 |  | Кто сильнее? Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников» |  | 1 |
| 19 |  | Мой весёлый звонкий мяч! «Халихало! Стоп!» |  | 1 |
| 20 |  | Сюжетные игры | 1 |  |
| 21 |  | Полезные привычки в питании. Фрукты – лучшие продукты. Выпуск стенгазеты. | 1 |  |
| 22 |  | Зимние забавы. Лыжные гонки. |  | 1 |
| 23 |  | Зимние забавы. Эстафеты на санках. |  | 1 |
| 24 |  | Зимние забавы. «Клуб ледяных инженеров». |  | 1 |
| 25 |  | Беседа «Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!» | 1 |  |
| 26 |  | Рефераты на тему: «Полезные и вредные привычки» | 1 |  |
| 27 |  | Здоровое питание –отличное настроение. | 1 |  |
| 28 |  | Помоги себе сам. Презентация на тему. | 1 |  |
| 29 |  | Праздник «Быть здоровым – здорово!» | 1 |  |
| 30 |  | Час здоровья |  | 1 |
| 31 |  | Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих» |  | 1 |
| 32 |  | Полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. | 1 |  |
| 33 |  | Полезные привычки. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Беседа с медицинским работником. |  | 1 |
| 34 |  | Анкета викторина. | 1 |  |
|  |  | **Итого** | **18** | **16** |