КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

АДМИНИСТРАЦИИ ПАВЛОВСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«РЕМЗАВОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО | РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДАЮ |
| Заместитель директора по учебно-методической работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А.Астанкова | Педагогическим советом Учреждения  Протокол № \_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | Директор Учреждения  \_\_\_\_\_\_Е.В. Головачева  Приказ № \_\_от \_\_\_20\_ |

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

внеурочной деятельности «Растём здоровыми и сильными»

3 класс

начальное общее образование

на 2014–2015 учебный год

Рабочая программа разработана на основе программы

«Растем здоровыми и сильными» 3-4 классы

(авторы: Н.Я.Дмитриева, К.А.Семенова - Самара: Издательский дом «Федоров», 2012г.)

Составитель:

Чалая М.В.,

учитель начальных классов

Павловск 2014

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Растем здоровыми и сильными» разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности: система Л.В. Занкова/сост.Н.Я.Дмитриева, К.А.Семенова– Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011.) в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 года.

**Цель курса:**сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

**Задачи курса:**

* Формировать представления об основных факторах и «законах" здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
* Подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
* Воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
* Формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

На курс «Растём здоровыми и сильными»» для 3 класса базисным учебным планом начального общего образования отводится 35 часов (1 час в неделю; 35 учебных недель), поэтому были внесены изменения в авторскую программу.

Представленная **программа курса** «Растем здоровыми и счастливыми» для учащихся 3-4 классов **включает два раздела: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здоровья».** В процессе изучения первого раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем – своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

**Формы и методы работы** обучения здоровому образу жизни учащихся очень разнообразны:

* тематические занятия
* практические занятия
* беседы
* конкурсы
* соревнования
* викторины на лучшее знание правил дорожного движения
* настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры
* экскурсии
* демонстрация фильмов и видеороликов
* беседы с инспекторами дорожного движения

В процессе обучения здорового образа жизни не обойтись и без бесед. Чтобы не наскучить детям постоянными указаниями на необходимость строгого соблюдения правил здорового образа жизни лучше практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях.

1. **Планируемые результаты**

**освоения обучающимися программы курса**

**Личностные универсальные учебные действия**

***У обучающегося будут сформированы:***

* общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
* установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
* способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
* чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
* чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
* основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

* интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
* устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
* осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
* осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им,выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
* начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

**Метапредметныеуниверсальные учебные действия**

***Обучающийся научится:***

* понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
* принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
* осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
* осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
* осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
* адекватно использовать коммуникативные , прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
* ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
* отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
* контролировать свои действия в коллективной работе;
* соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
* осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
* проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
* точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

1. **Содержание тем курса внеурочной деятельности**

**Природа, как твое здоровье? Что такое экология**. Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

**Мой любимый школьный двор.** Экскурсия на пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев).

**Наша среда обитания**. Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе:что делать, если ты заблудился? Карта города и план населённого пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

**В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут**. Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, посёлка и т.д.)ю

**Школа светофорных наук.** Причины дорожно-транспортного травматизма детей. «Дирижёр» уличного движения. Правила перехода перекрёстка. Нерегулируемый перекрёсток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

**Я пешеход и пассажир**. Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

**Если стихия разбушевалась.** Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

**Мой дом – моя крепость**. Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет дома. Наши своенравные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если… (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов экстренных оперативных служб.

**Перед экраном телевизора.** Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона, плеера): шкала громкости.

**Компьютер – не игрушка.** Компьютер – великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания базы данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет.Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

**Наши домашние любимцы**. Животные в доме – это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут стать животные.

**Растения и человек.** Комнатные растения. Значения растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения.

Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением.Редкие и охраняемые растения вокруг нас. Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

**Осторожно: ядовитые растения.** Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

**Каким воздухом мы дышим**. Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - лёгкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

**Погода, климат и здоровье человека**. Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание метеорологической мини-площадки; ведение журнала наблюдений).Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

**Что будет, если мы не будем беречь природу?** Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

**Подготовка к походу.** Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и аптечка; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

**Спортивные эстафеты.** Участие в спортивных эстафетах. Командные игры и конкурсы на свежем воздухе.

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№ темы п/п** | **Название темы** | **Ко-во часов** | **Виды деятельности** |
| **1.09** | **1** | Природа, как твоё здоровье? | **1** | Беседа «Что такое экология», викторина |
| **2.09** | **2** | Мой любимый школьный двор | **1** | Экскурсия, «субботник». |
| **3.09** | **3** | Мой любимый школьный двор | **1** | Экскурсия, «субботник». |
| **4.09** | **4** | Мой любимый школьный двор | **1** | Круглый стол «Позаботимся о природе сами» |
| **5.10** | **5** | Наша среда обитания | **1** | Обсуждение темы «Город, село как среда обитания» |
| **6.10** | **6** | В городских джунглях | **1** | Экскурсия, обсуждение, нанесение собственного маршрута на карту местности |
| **7.10** | **7** | Школа светофорных наук | **1** | Беседа, викторина «Правила движения достойны уважения». Урок-конференция |
| **8.10** | **8** | Школа светофорных наук | **1** | Урок-конференция |
| **9.10** | **9** | Я пешеход и пассажир | **1** | Экскурсия, обсуждение, конкурс рисунков |
| **10.11** | **10** | Если стихия разбушевалась | **1** | Беседа, доклады детей. |
| **11.11** | **11** | Если стихия разбушевалась | **1** | Игра-моделирование «Если стихияразбушевалась» |
| **12.11** | **12** | Если стихия разбушевалась | **1** | Беседа, доклады детей, игра-моделирование «Если стихияразбушевалась» |
| **13.12** | **13** | Мой дом – моя крепость | **1** | Интервью у родителей; игры во дворе («Любимый мой дворик») |
| **14.12** | **14** | Перед экраном телевизора | **1** | Беседа; презентация любимой передачи |
| **15.12** | **15** | Компьютер - не игрушка | **1** | Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером |
| **16.12** | **16** | Компьютер - не игрушка | **1** | Беседа, работа в кабинете информатики; разработка комплекса упражнений для тех, кто работает за компьютером |
| **17.01** | **17** | Наши домашние любимцы | **1** | Обсуждение темы занятия. |
| **18.01** | **18** | Наши домашние любимцы | **1** | урок-конференция |
| **19.01** | **19** | Наши домашние любимцы | **1** | Стенгазета «Наши домашние любимцы» |
| **20.02** | **20** | Растения и человек | **1** | Беседа, работа в группах |
| **21.02** | **21** | Растения и человек | **1** | Сбор сведений о лекарственных, комнатных, съедобныхрастениях |
| **22.02** | **22** | Растения и человек | **1** | Беседа, работа в группах: сбор сведений о лекарственных, комнатных, съедобныхрастениях |
| **23.02** | **23** | Осторожно: ядовитые растения | **1** | Беседа, работа в паре с гербарным материалом, зарисовка ядовитых растений с выделением характерных признаков |
| **24.03** | **24** | Каким воздухом мы дышим | **1** | Командная игра «Вопросы Морекузыча» |
| **25.03** | **25** | Погода, климат и здоровье человека | **1** | Лабораторная работа, обсуждение результатов наблюдений |
| **26.03** | **26** | Погода, климат и здоровье человека | **1** | Исследовательская деятельность |
| **27.04** | **27** | Что будет, если мы не будем беречь природу? | **1** | Круглый стол «SOS» |
| **28.04** | **28** | Подготовка к походу. Поход | **1** | Занятие – игра «Собираемся в поход» |
| **29.04** | **29** | Подготовка к походу. Поход | **1** | Групповой выезд на природу (цель и длительность похода определяются исходя из особенностей региона, погодных условий, состава группы) |
| **30.04** | **30** | Подготовка к походу. Поход | **1** | Оформлениестенгазеты «путевой журнал» |
| **31.05** | **31** | Подготовка к походу. Поход | **1** | Оформлениестенгазеты «путевой журнал» |
| **32.05** | **32** | Спортивная эстафета | **1** | Спортивные игры на свежем воздухе. |
| **33.05** | **33** | Спортивная эстафета | **1** | Спортивные игры на свежем воздухе. |
| **34.05** | **34** | Спортивная эстафета | **1** | Спортивные игры на свежем воздухе. |
| **35.05** | **35** | Спортивная эстафета | **1** | Спортивные игры на свежем воздухе. |
| **Итого** | | | **35 ч** |  |

1. **Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечения образовательного процесса:**

***Учебные и методические пособия:***

1. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классах. – Самара: Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.
2. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2005. – 144 с.
3. Смирнова Т.В. удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. – Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2003. - 40 с.
4. Шаулин В.Н. и др. Физическая культура: учебник (1-4 классы). – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2012. – 176 с.
5. Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь для 4 класса: компетентностно-ориентированные задания. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2008. – 96 с.
6. Мы – пешеходы, мы –пассажиры: учебно-методическое пособие для учителей начальной школы / автор-составитель М.Н. Плесовских. – Самара: Издательство «Учебная литература»; Ханты-Мансийск: Государственное образовательное учреждение «Институт повышения квалификации и развития регионального образования», 2006. – 176 с.
7. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному: нейропедагогика. – Самара: Издательство «Учебная литература», 2005. – 160 с.
8. Фишман И.С., Перелыгина Е.А. Методические рекомендации по формированию ключевых компетенций учащихся начальной школы (с использованием рабочих тетрадей «Победители стихий» и «Символика класса»). – 2-е изд. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2008. – 128 с.

***Познавательные журналы для детей младшего школьного возраста***

1. В мире растений: научно-популярный журнал/гл.ред. С. Швелидзе. – М.: Центр Медиа Проектов. [URL:www/ver-foltxpo.ru](file:///C:\Users\сми\AppData\Roaming\Microsoft\Word\www\ver-foltxpo.ru).
2. ГЕОленок: познавательный журнал про все на свете/ гл.ред. О. Мареева. М.: ООО «Гунер + Яр Магазин». [URL:www/geo.ru](file:///C:\Users\сми\AppData\Roaming\Microsoft\Word\www\geo.ru)
3. Свирель: детский экологический журнал для чтения в кругу семьи и в школе для детей среднего школьного возраста/ гл.ред. Г. Турчин. – М.: Редакция альманаха «Лазурь».
4. Филя: журнал для детей о природе/ гл.ред. И. Антипенко. – М.: Издательский дом «Веселые картинки».
5. Девчонки – мальчишки. Школа ремёсел: познавательный журнал по декоративно-прикладному искусству/ О.Кудина. – М.: ООО «Формат-М».

***Специально сопровождение (оборудование):***

* компьютер; проекционное оборудование; доступ в Интернет;
* учебно-лабораторное оборудование (микроскоп, тонометр медицинский, весы, сантиметр);
* спортивный класс;
* плакаты (физиология человека, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, правила дорожного движения, экологические проблемы и т.д.);
* необходимый реквизит для практических работ (оказание первой помощи, сервировка стола и т.п.).

**Лист дополнений и изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменений | Характеристика изменений | Реквизиты документа, которым закреплено изменение | Подпись лица, внесшего запись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |