***Муниципальное казённое***

***общеобразовательное учреждение***

***средняя общеобразовательная школа c. Бобровка***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**Руководитель МОМагомедова Т.Б./\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. | **«Согласовано»**Заместитель руководителя по УВР МОУ СОШ с. Бобровка Волкова Т.П./\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г. | **«Утверждаю»**Руководитель МОУ СОШ с.Бобровка Гусева Т. И../\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Приказ № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

 ***Магомедовой Т.Б.,***

***учителя начальных классов***

***первой категории***

***Кружок***

**«Школа здоровья»**

***на 2013/2014 учебный год***

**3**

 **класс**

**Рассмотрено**

**на заседании**

**педагогического совета**

**протокол № \_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.**

**с. Бобровка**

Пояснительная записка к программе

 " Школа здоровья "

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» содержит спортивно – оздоровительное направление, что является одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования. И поэтому перед школами ставятся задачи укрепления здоровья подрастающего поколения. Программа создана на основе программы Чечиной Е.С. «Кружок здоровья», и отличается от оригинала тем, что некоторые разделы изучаются более глубоко, что позволяет учащимся приобрести дополнительные знания по каждым темам занятий. В данной программе увеличено количество часов на подвижные игры, что позволяет учащимся проводить больше времени на свежем воздухе, а не находится в помещении.

 **Актуальность** данной программы состоит в том, что основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

 **Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем. Программа ориентирована на здоровьесберегающие ценности, на партнерское отношение детей и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности ребенка, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

***Цель:*** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

***Задачи:***

**Обучающие:**

1. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.

2.Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

 3.Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

4.Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

**Развивающие:**

 1. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

2. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

3. Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

 4. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

 **Воспитывающие:**

 1. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

 2.Воспитывать командный спортивный интерес.

Программа включает три основных раздела:

1. Будем бегать, прыгать, и играть.

2. Что нужно для здоровья.

3.Основы безопасности.

Программа рассчитана на 4 года обучения 1 – 4 класс, возраст детей 7 – 11лет.

На изучение каждого раздела отводится по 1 часу в неделю, 32 часа в год в 1 классе, 34 часа во 2-4 классах.

 **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

 В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

 Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

 - личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

 - предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

***- Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

*К концу 3 класса*

*Должны знать:* основные подвижные и спортивные игры; игры народов мира; как отучить себя от вредных привычек; комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний; упражнения для снятия усталости глаз; правила дорожного движения; как вести себя во время пожара в школе; правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе, как уберечься от укуса насекомых; как уберечься от ушибов и переломов; правила безопасности во время грозы;

*Должны уметь:* играть в подвижные и спортивные игры; отказаться от вредных привычек; выполнять упражнения по профилактике простудных заболеваний; выполнять упражнения для глаз; соблюдать правила дорожного движения; оказать первую по­мощь при укусах насе­комых; оказать первую помощь при ушибах и порезах;

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Будем бегать, прыгать и играть.**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов

**Что нужно для здоровья?**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

**Основы безопасности.**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту.Правила поведения в природе.

**Учебно - тематическое планирование программы " Школа здоровья "**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во час-ов | Теория  | Практика  | Дата  |
|  | **Будем бегать, прыгать и играть.** | **14 ч.** |  |  |  |
| 1-2 | **Подвижные игры с бросками и ловлей мяча**: “Гонка мячей”, “Обгони мяч”, “Мяч - среднему”. Упражнения с предметами: со скакалкой, с мячами. | 2 ч. | 1 | 1 | 3/09.10/09 |
| 3 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон .**Ходьба: на носках, широким свободным шагом, с сохранением правильной осанки, с различными исходными положениями рук,. Подвижная игра “Хитрая лиса”. | 1 ч. |  | 1 | 17/09 |
| 4 | **Высокий старт** .Ходьба в полуприсяде, со сменой темпа, под музыку, песню; ходьба между препятствиями. Подвижная игра “Замри”. | 1 ч. |  | 1 | 24/09 |
| 5-6 | **Развитие координационных способностей. Эстафеты.**Бег: медленный на носках, группами до 10-12 человек (парами, взявшись за руки); бег наперегонки до 20 м. Игры с бегом “Салки”, “Пустое место”, “Пятнашка, дай руку”, “Мы – веселые ребята”. | 2 ч. | 1 | 1 | 1/10,15/10 |
| 7-8 | **Развитие скоростных способностей.** Танцевальные упражнения: с шагами с подскоками; подвижные игры с элементами ритмики. | 2 ч. | 1 | 1 | 22/1029/10 |
| 9 | **Упражнения в лазанье и перелазании.** Подвижные игры “Медведи и пчёлы”, “К обручу”. | 1 ч. |  | 1 | 5/11 |
| 10-11 | **Развитие скоростных способностей.** Прыжки. Подвижные игры с элементами прыжков: “Воробьи”, “Зайцы в огороде”, “Прыгунчики-воробушки”, “Волк во рву”. | 2 ч. | 1 | 1 | 12/1126/11 |
| 12 | **Развитие скоростных способностей.** **Метания малого мяча**, мешочков с песком и других предметов на дальность. Подвижная игра с элементами метаний “Кто дальше бросит”. | 1 ч. |  | 1 | 3/12 |
| 13-14 | **Метания малого мяча на дальность**. Мешочков с песком и других предметов в цель. Подвижные игры с элементами метаний “Метко в цель”, “Мяч об стенку”. | 2 ч. | 1 | 1 | 10/1217/12 |
|  | **Развитие силовых способностей и прыгучести** | **12 ч.** |  |  |  |
| 15 | **Развитие силовых способностей и прыгучести** .Упражнения на гимнастической скамейке, бревне или на уменьшенной площади опоры; ходьба на носках, руки на пояс, с переступанием через набивные мячи. “Подвижные игры с элементами равновесия “Не упади”, “Не разлей воду”. Режим дня |  1 ч. |  | 1 | 24/12 |
| 16-17 | **Катание и спуски с гор** на лыжах, санках. “Кто скорее”, “Пятнашки”, “Два Мороза”, “У медведя во бору”, “Перетягивание каната”. Комплекс утренней гимнастики | 2 ч. | 1 | 1 | 14/0121/01 |
| 18-20 | **Игры на снегу и на льду.** “Попади снежками”, “Чей снеговик лучше”, “Штурм крепости”. Профилактика простудных заболеваний | 3 ч. |  |  | 28/014/0218/02 |
| 21-22 | **Игры-аттракционы**: “С завязанными глазами к цели”, “Набрось кольцо”. Закаливание | 2 ч. | 1 | 1 | 25/024/03 |
| 23-24 | **Упражнения с предметами**: мячами, скакалками. Игры-забавы с мячами, с перебрасыванием и ловлей мячей “Охотники”, “Мяч - капитану”. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. | 2 ч. | 1 | 1 | 11/0318/03 |
| 25-26 | **Упражнения с предметами**: мячами, скакалками. Игры-развлечения с мячами, скакалками. Подвижные игры с перебрасыванием, ловлей и ведением мячей (“Перебрасывание мячей в шеренгах”, “Мяч в воздухе”, “Эстафета с ведением мяча”. Сон – лучшее лекарство | 2 ч. | 1 | 1 | 25/031/04 |
|  | **Игры-аттракционы**  | **8ч.** |  |  |  |
| 27 | **Игры-аттракционы**: “Белые медведи”, “Карусель”, “Зеркало”. Правила дорожного движения. | 1 ч. |  | 1 | 8/04 |
| 28 | **Подвижные игры** с целью овладения техникой ходьбы (“Не задень предмет”, “Плечом к плечу”, “С мешочком на голове”). Правила пожарной безопасности. | 1 ч. |  | 1 | 15/04 |
| 29-30 | **Бег**: с ускорением, наперегонки, по узкому “коридору” .Подвижные игры с элементами бега (“День и ночь”, “Караси и щука”, “Линейная эстафета”, “Третий лишний”, “Белые медведи”, “Бег по кривым дорожкам”, “Эстафета с препятствиями”). Правила поведения в быту. | 2 ч. | 1 | 1 | 22/0429/04 |
| 31-32 | **Игры-аттракционы**: “Набрасывание колец на булавы”, “Мишень на земле”, “Космонавты”. Правила поведения в природе. | 2 ч. | 1 | 1 | 6/0513/05 |
| 33-34 | **Игры-аттракционы** по выбору. | 2 ч. |  | 2 | 20/0527/05 |

**Список литературы:**

Е. М. Минскин «Игры и развлечения в группе продлённого дня»

Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе»

Елена Анатольевна Бойко «Лучшие подвижные и логические игры для детей»

М.Ф. Литвинова «Русские народные игры»