**1.Пояснительная записка**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны. Рабочая программа по внеурочной деятельности МАОУ гимназии №93 составлена на основании.

**Нормативно-правовой базы введения внеурочной деятельности.**

1.Закон Российской Федерации **«**Об образовании»

2.Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 363 от 06 октября 2009,  зарегистрирован Министерством юстиции России 22 .12. 2009, регистрационный **№ 17785**)

3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г.  **№ 1241** «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый  приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г**. № 373**» (зарегистрирован Министерством юстиции  России 4 февраля 2011 г.

4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года **№373** «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 года регистрационный **№15785**).

5.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года **№189** «Об утверждении   Сан ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 03 марта 2011 года регистрационный **№19993**).

6.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 года **№2106** «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02 февраля 2011 года регистрационный **№19676**).

7.ПисьмоДепартамента общего образованияМинистерства образования и науки Российской Федерации от 19 апреля 2011 года **№03-255** «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования».

8.Письмо Департамента общегообразования Министерства образования и наукиРоссийской Федерации от 12 мая 2011года **№03-296 «**Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования**».**

Рабочая программа по внеурочной деятельности МАОУ гимназии№93 «Страна здоровья» составлена на основании **программы** общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1-4 классы. Учебно-методический комплект «Планета знаний» Программа внеурочной деятельности в начальной школе.-М.:Астрель2012.

**12.Общая характеристика учебного предмета**

Внеурочная деятельность школьников – это совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной программой образовательного учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и позволяет реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования. Особенностями данного компонента образовательного процесса являются предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Предметом обучения курса внеурочной деятельности в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельность укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Согласно требованиям ФГОС начального общего образования внеурочная деятельностьорганизуется по направлениям развития личности.

Программа направлена на проведение отдельных занятий по данной теме в 3-4 классах начальной школы в рамках дополнительных часов, кружковой работы. Данная программа опирается на базовые программы: курса « Окружающий мир (человек, природа, общество)» и курса « Физическая культура. Рабочая программа внеурочной деятельности «Страна здоровья» - спортивно – оздоровительного направления.

**Цель данной программы:**

формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи:**

* создать условия для формирования интереса к спорту
* учить бережному отношению к своему здоровью, вести здоровый образ жизни
* создать условия для развития двигательной активности младших школьников, познакомить детей с разнообразием подвижных игр.
* создать благоприятные условия для проявления коллективизма и воспитания культуры игрового общения.
* пробудить интерес к ведению здорового образа жизни

**3.Описание места учебного курса «Страна здоровья» в учебном плане».**

Программа по внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления рассчитана на один год, **68** у**чебных часов. (2 раза в неделю, 34 учебных недели).** К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медгруппам, что подтверждается соответствующим документам (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

Программа ориентирована на младших школьников. Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся в кружке-12- 15 человек. Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница в возрасте детей, так как образовательный процесс протекает более благоприятно, поскольку более старшие дети с готовность выступают в роли наставников. Младшие воспитанники подтягиваются к уровню работ, к стилю поведения старших.

**Формы проведения занятий:**

* Беседы
* Просмотр видеофильмов
* Спортивные игры и соревнования
* Физкультурный праздник
* День Здоровья

**Учебно- тематический план (**68часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тематические разделы** | **Кол-во часов** | | |
| общее | теория | Пр- ка |
|  | **Введение (пусть всегда будет солнце).** | **2** | **1** | **1** |
|  | **Техника безопасности и правила поведения на занятиях.** | **4** | **2** | **2** |
| **1** | **Изучаем своё тело.** | **10** |  |  |
|  | 1.1 Особенности внешнего строения человека Сходство и отличие человека от животного | **2** | **1** | **1** |
|  | 1.2 Части тела ( голова, туловище руки, ноги ) , их функции. | 2 | **1** | **1** |
|  | 1.3 Внутренние органы и их функции. Показатели работы организма: биение сердца ( пульс), давление крови, дыхание, выделения и др. | **2** | **1** | **1** |
|  | 1.4 Органы чувств, ощущения. Уход за кожей, глазами, зубами, ушами. Правила гигиены. | **1** | **0,5** | **0,5** |
|  | 1.5 Психические процессы: внимание, память, мышление. Сон и его значение. | **1** | **0,5** | **0,5** |
|  | 1.6 Рост и развитие человека, периодизация развития. | **2** | **1** | **1** |
| **2** | **Интересы и увлечения.** | **16** |  |  |
|  | 2.1.Человек - творец. Разнообразие возможностей. | **2** | **1** | **1** |
|  | 2.2 Наука и искусство. Музыка. | **2** | **1** | **1** |
|  | 2.3 Живопись. Архитектура. | **1** | **0,5** | **0,5** |
|  | 2.4 Спорт. Коллекционирование. | **2** | **1** | **1** |
|  | 2.5 Подвижные и спортивные игры. Другие занятия людей. | **2** | **1** | **1** |
|  | 2.6 Культура человека. Культурные центры. | **2** | **1** | **1** |
|  | 2.7 Информационная культура человека. | **1** | **0,5** | **0,5** |
|  | 2.8 Музеи, кинотеатры, театры. | **2** | **1** | **1** |
|  | 2.9 Культурно - исторические места нашего района (города, области, страны) | **2** | **1** | **1** |
| **3** | **Гигиенические правила.** | **14** |  |  |
|  | 3.1 Гигиена тела. Кожа её предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. | **3** | **1,5** | **1,5** |
|  | 3.2 Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. | **2** | **1** | **1** |
|  | 3.3 Гигиена полости рта. | **3** | **1,5** | **1,5** |
|  | 3.4 Гигиена труда и отдыха. | **3** | **1,5** | **1,5** |
|  | 3.5 Профилактика инфекционных заболеваний | **3** | **1,5** | **1,5** |
| **4** | **Питание и здоровье.** | **12** |  |  |
|  | 4.1 Представление об основных пищевых веществах, их значения для здоровья, важнейшие пищевые источники. | **2** | **1** | **1** |
|  | 4.2 Витамины. Как происходит пищеварение. | **1** | **05** | **05** |
|  | 4.3 Режим питания. | **1** | **05** | **05** |
|  | 4.4 Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приёма пищи в разных странах. | **2** | 1 | **1** |
|  | 4.5 Правила поведения за столом. | **1** | **05** | 05 |
|  | 4.6 Золотые правила питания. Что нужно есть в разное время | **1** | 05 | **05** |
|  | 4.7 Питание и спорт. Как правильно накрыть стол. | **2** | **1** | **1** |
|  | 4.8 Какую пищу можно найти в лесу. Гигиена питания. | **2** | **1** | 1 |
| **5** | **Медицинские услуги.** | **8** |  |  |
|  | 5.1.Работа врача. Поликлиника и вызов врача на дом. | **2** | **1** | 1 |
|  | 5.2 Служба « 03»неотложная помощь. Служба спасения | **2** | 1 | 1 |
|  | 5.3 Полис медицинского страхования. Посещение врача. | **1** | **05** | 05 |
|  | 5.4.Выполнение рекомендаций врача. Больница, показания для госпитализации. | **2** | **1** | **1** |
|  | 5.5 Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома. | **1** | **05** | **05** |
| **6** | **Проблема употребления психоактивных веществ.** | **2** |  |  |
|  | 6.1 Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. | **1** | **05** | **05** |
|  | 6.2 Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества. | **1** | **05** | **05** |
|  | Итого: | **68** |  |  |