**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1) Нормативные документы, регламентирующие реализацию рабочей программы:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» № 273 – ФЗ 29.12.2012 г.
2. Конвенция о правах ребенка
3. Федеральный закон РФ от 24 июля 1998 г. "Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации"
4. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования от 05. 03. 2004
5. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России»
6. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении и внедрении в действие государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06. 10 2009 № 373
7. Приказ Министерства образования РФ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 06. 10 2009 № 373» от 26. 11. 2010 г № 1214
8. Приказ Министерства образования РФ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 06. 10 2009 № 373» от 22.09.2011 № 2357
9. Письмо МО РФ «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении» 02.04 2002 г. № 13-51-28/13
10. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
11. Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009 № 1101-р
13. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования
14. Устав МБОУ СШ № 85
15. Положение о внеурочной деятельности МБОУ СШ № 85
16. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ № 85, утверждённая на педагогическом совете – протокол №1 от 28.08.15
17. Учебный план по внеурочной деятельности МБОУ СШ № 85 на 2015-2016 учебный год
18. Приказ МБОУ СШ № 85 « Об организации внеурочной деятельности» от 01. 09. 2015

 **2) Курс внеурочной деятельности «азбука здоровья»(направление – спортивно-оздоровительное)** реализуется в рамках основной образовательной программы начального общего образования и является продолжением учебного предмета « Физическая культура».

**3) Актуальность.** Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся в урочной и внеурочной деятельности. Реализация внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению- это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детсва. Весьма существенным факторам «школьного не здоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

**Цель курса**:

* формирование у детей установки на жизнь как высшую ценность, обучение бережному отношению к себе и своему здоровью, стремлению творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи курса:**

* Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
* Добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
* Научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* Обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний;
* Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления;
* Обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

**4) Общая характеристика курса**

Особенность программы кружка «Азбука здоровья» в том, что она основывается на общедидактических и специфических принципахобучения младших школьников:

* *Принцип научности* содержит анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* *Принцип доступности* определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* *Принцип системности* определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
* *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
* *Принцип наглядности* строит процесс обучения с максимальным использованием привлечения органов чувств человека к процессу познания и направлен на связь чувственного восприятия с мышлением.
* *Принцип активности* предлагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
* *Принцип всестороннего и гармоничного развития* личности содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее- физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое- развитие личности ребёнка.
* *Принцип формирования ответственности* у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

 Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Содержание занятий направленно на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

 Занятия носят *научно- образовательный характер.* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

**Введение (2ч)**

Доктора природы. Экскурсия «По стране Спортландия»

**Подвижные игры (4 ч)**

В гостях у доктора Свежий Воздух. Русская игра «Горелки». Мордовская игра «Котел». Спортивные игры и эстафеты. Попрыгать-поиграть. Разучивание игр для организации перемен.

**Азбука здоровья (7 ч)**

Мое здоровье. Зрение-это сила. Болезни глаз. Как их предупредить. Слух-большая ценность для человека. Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса. Осанка – это красиво. Гигиена позвоночника. Сколиоз.

**Советы Айболита (8 ч)**

Здоровье и домашние задания. Мое настроение. Мир эмоций и чувств. Вредные привычки и борьба с ними. Иммунитет. Как защитить себя от болезней. Движение – это жизнь. Что нужно знать о лекарствах?

**Питание и здоровье (5 ч)**

Знакомство с доктором Здоровая Пища. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Светофор здорового питания (текущий контроль знаний – викторина).

**Мое здоровье в моих руках (6 ч)**

Если хочешь быть здоров – закаляйся. Гигиена тела и души. Я сажусь за уроки «Переутомление и утомление». Сон и его значение для здоровья человека. Как защитить себя от болезней. Профилактика детского травматизма.

**Подведем итоги (2 ч)**

Итоговое занятие «Как хорошо здоровым быть». Я и опасности, которые меня подстерегают

*Рабочая программа составлена из расчета 1 час в неделю, что составляет учебных часов в год*

Количество часов в неделю – 1;

количество часов в год – ;

количество часов в 1 четверти – ч ;

количество часов во 2 четверти – ч;

количество часов в 3 четверти – ч;

количество часов в 4 четверти – ч.

**5) ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УУД (универсальные учебные действия)**

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Азбука здоровья» обучающиеся должны:

|  |  |
| --- | --- |
| * ЗНАТЬ
 | * УМЕТЬ
 |
| * - основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно- капельным путём.
 | * - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
 |
| * - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.
 | * - выполнять физические упражнения для развития физических навыков.
 |
| * - особенности воздействия двигательной активности на организм человека.
 | * - различать «полезные» и «вредные» продукты.
 |
| * - основы рационального питания.
 | * - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита.
 |
| * - правила оказания первой помощи.
 | * - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье.
 |
| * - способы сохранения и укрепления здоровья.
 | * - заботиться о своём здоровье.
 |
| * - основы развития познавательной сферы.
 | * - оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах.
 |
| * - общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.
 | * - находить выход из стрессовых ситуаций.
 |
| * - влияние здоровья на успешную учебную деятельность.
 | * - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.
 |
| * - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.
 | * - отвечать за свои поступки.
 |
| * - знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.
 |  |

 К концу обучения учащиеся получат возможность:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * Личностные
 | * Метапредметные
 | * Предметные
 |
| * ЗЗнать
 | * - о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
* - о правилах безопасного поведения;
* - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.
 | * - о ценностном отношении к своему здоровью, к здоровью других людей, к окружающей природе;
* -иметь нравственно- этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
 | * - необходимые сведения о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека, основы психологии;
* -о способах поддержания здоровья, личной гигиене, безлекарственном лечении;
* -о здоровом питании;
* - о заболеваниях и способах их предупреждения;
* - о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
 |
| * Уметь
 | * - анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
* - правильно взаимодействовать с другими людьми( терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д)
* - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;
* - 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.
 | * - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
* - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
* - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
* - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* - формулировать собственное мнение и позицию.
 | * - оказывать первую медицинскую помощь;
* - ухаживать за своим здоровьем и телом;
* - работать в группе, в коллективе.
 |
| Применять | * - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;
* - подводить самостоятельный итог занятия;
* - анализировать и систематизировать полученные умения и навыки
 | * - полученные сведения о ЗОЖ, безлекарственных методах поддержания своего здоровья;
* - знания для поддержания активного и здорового образа жизни;
 | * - применять полученные знания в области здорового образа жизни, основ психологии, безлекарственных способах поддержания своего здоровья на практике.
 |

* Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
* Регулятивные УУД:
* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учится совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этихдействий служит организация работы в парах и малых группах(в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Формы представления результатов внеурочной деятельности.**

1. Индивидуальные и групповые проекты по темам: «Питание и здоровье».
2. Выставка работ учащихся
3. КВН «Советы Айболита».

**Система оценки результатов внеурочной деятельности - диагностирующая и корректирующая**

**Используемые методики диагностики:**

**1. Социометрия**

**2. Методика выявления организаторских и коммуникативных способностей.**

**Литература для учителя:**

1. Аранская, О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни [Текст]/ О. С. Аранская //Физкультура в школе- 2002- №5- С.54.
2. Асвинова, Т.Ф. Программа школьной валеологии- реальный путь первичной профилактики [Текст] /Т.Ф.Асвинова, Е.И.Литвиненко.- М., 2003
3. Боросюк, О.Л., Валеологическое образование [Текст]/О.Л.Боросюк.- М.,-2002.
4. Ваелологизация образовательного процесса [Текст] : Мет. Пособие/ Под ред. Н.И. Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко, Н.П, Помоги себе сам [Текст]/ Н.П. Герасименко- М., 2001.
6. Маюров, А.Н.Уроки культуры здоровья. В здоровом теле- здоровый дух[Текст] :Уч. Пособие для ученика и учителя /А.Н.Маюров.- М.: Педагогическое общество Росси, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений [Текст]: Руководство для работников системы общего образования.- М., 2004.
8. Гостюшин, А.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: Учебник, 1- 4 кл./ А.В. Гостюшин.- М.1997.
9. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита [Текст]/Г.К.Зайцев.-СПб.,1997; Уроки Мойдодыра.- СПб.,1996; Твои первые уроки здоровья.- СПб.,1995.
10. Зайцев, Г.К. Твое здоровье: укрепление организма [Текст] / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев.- СПб.,1998.
11. Гриченко, И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе [Текст] / И.С. Гриченко.- М., 2002.
12. Лаптев, А.К. Тайны пирамиды здоровья [Текст] /А.К. Лаптев.- СПб.,1995.
13. Латохина, Л.И. Творим здоровье души и тела [Текст] /Л.И. Латохина.- СПб.,1997.
14. Макеева, А.Г. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников [Текст] /А.Г, Макеева,И.В. Лысенко/ Под ред. М.М. Безруких- СПб., 1999.
15. Николаева, А.П. Уроки профилактики наркомании в школе [Текст] /А.П. Николаева, Д.В. Колесов.- М.,2003.
16. Сизанова, А.И. Безопасное и ответственное поведение [Текст] : Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися/А.И. Сизанова и др.,- Мн.: «Тисей», 1998.
17. Соковня- Семенова, Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь[Текст] /Н.Н. Соковня- Семенова.- М., 1997.
18. Татарникова, Л.Г. Валеология. Основы безопасности ребенка [Текст]/Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захаревич, Т.Н. Калинина.- СПб.,1997.
19. Урунтаева, Г.А, Как я расту [Текст]: советы психолога родителям/ Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина.- М. 1996.

**Литература для учащихся:**

1. Энциклопедический словарь юного биолога Сост. М.Е. Аспиз.- М., 1986.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена Сост. И.Ю. Сосновский, А.М, Чайковский.- М., 1980.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов | 1 группа | 2 группа |
| **Введение (2ч)** |
| 1 | Доктора природы | 1 ч |  |  |
| 2 | Экскурсия «По стране Спортландия» | 1 ч |  |  |
| **Подвижные игры (4 ч)** |
| 3 | В гостях у доктора Свежий Воздух. Русская игра «Горелки». Разучивание игр для организации перемен. | 1 ч |  |  |
| 4 | Мордовская игра «Котел». Разучивание игр для организации перемен. | 1 ч |  |  |
| 5 | Спортивные игры и эстафеты. Разучивание игр для организации перемен. | 1 ч |  |  |
| 6 | Попрыгать-поиграть. Разучивание игр для организации перемен. | 1 ч |  |  |
| **Азбука здоровья (7 ч)** |
| 7 | Мое здоровье. | 1 ч |  |  |
| 8 | Зрение-это сила. | 1 ч |  |  |
| 9 | Болезни глаз. Как их предупредить. | 1 ч |  |  |
| 10 | Слух-большая ценность для человека. | 1 ч |  |  |
| 11 | Зубы и уход за ними. Профилактика кариеса. | 1 ч |  |  |
| 12 | Осанка – это красиво. | 1 ч |  |  |
| 13 | Гигиена позвоночника. Сколиоз. | 1 ч |  |  |
| **Советы Айболита (8 ч)** |
| 14 | Здоровье и домашние задания. | 1 ч |  |  |
| 15 | Мое настроение | 1 ч |  |  |
| 16 | Мир эмоций и чувств | 1 ч |  |  |
| 17 | Вредные привычки и борьба с ними. | 1 ч |  |  |
| 18 | Иммунитет. | 1 ч |  |  |
| 19 | Как защитить себя от болезней | 1 ч |  |  |
| 20 | Движение – это жизнь | 1 ч |  |  |
| 21 | Что нужно знать о лекарствах? | 1 ч |  |  |
| **Питание и здоровье (5 ч)** |
| 22 | Знакомство с доктором Здоровая Пища. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 ч |  |  |
| 23 | Культура питания. Этикет. | 1 ч |  |  |
| 24 | Режим питания. | 1 ч |  |  |
| 25 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1 ч |  |  |
| 26 | Светофор здорового питания (текущий контроль знаний - викторина) | 1 ч |  |  |
| **Мое здоровье в моих руках (6 ч)** |
| 27 | Если хочешь быть здоров - закаляйся | 1 ч |  |  |
| 28 | Гигиена тела и души | 1 ч |  |  |
| 29 | Я сажусь за уроки «Переутомление и утомление» | 1 ч |  |  |
| 30 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 ч |  |  |
| 31  | Как защитить себя от болезней | 1 ч |  |  |
| 32 | Профилактика детского травматизма | 1 ч |  |  |
| **Подведем итоги (2 ч)** |
| 33 | Итоговое занятие «Как хорошо здоровым быть» | 1 ч |  |  |
| 34 | Я и опасности, которые меня подстерегают | 1 ч |  |  |