**Краснодарский край г. Сочи**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение основная общеобразовательная школа №93**

.

### 

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДЕНО Решение педсовета  протокол № \_\_1\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года Председатель педсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.С.Оганесян |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности**

**тип программы: комплексная**

**Безопасное детство**

**Срок реализации программы - 1 – 4 классы**

**Возраст обучающихся: 6,5 – 12 лет**

Составитель: Абелян А.О.

1. **Пояснительная записка.**

Программа кружка «Уроки здоровья» на ступени начального общего образования раэработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

·неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

·факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

·чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;

·активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

·особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Разработка программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации должна строиться на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

**Цели и задачи программы:**

·сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

·дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

·сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни:

научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

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

обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

·научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

·сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:**

·внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;

·проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

·проведение часов здоровья;

·занятия в кружках;

·организацию дней здоровья.

1. **Тематический план программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Всегочасов** | **Рабочая программа по классам** | | | | | | | | **У. У. Д.** |
| **1кл.** | | **2кл.** | | **3кл.** | | **4кл.** | |
| **аудиторные** | **внеаудиторные** | **аудиторные** | **внеаудиторные** | **аудиторные** | **внеаудиторные** | **аудиторные** | **внеаудиторные** |
| 1. | **Экскурсии** | **8** |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  | **2** | **Регулятивные:**  ·принимать и сохранять учебную задачу;  ·учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  ·планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;  ·осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);  ·адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;  **Познавательные:**  ·осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;  ·строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;  обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;  **Коммуникативные:**  -допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; \_- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций и сотрудни-честве; |
| 2 | **Беседы** | **96** | **9** | **15** | **9** | **15** | **9** | **15** | **9** | **15** |
|  | *Твоё здоровье – что это ?* | 40 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | *Советы доктора*. | 36 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
|  | *Что такое физическая культура.* | 20 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |
| 3 | **Праздники здоровья** | **20** |  | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **5** |
| 4 | **Спортивные игры**. | **11** |  | **2** |  | **3** |  | **3** |  | **3** |
|  | **Итого:** | **135** | **9** | **24** | **9** | **25** | **9** | **25** | **9** | **25** |  |

**3**.**Содержание программы**.

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня,влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, соблюдение правил ТБ во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использовании их в свободное время на основеформирования интереса к определенным видам двигательной активности и влияния предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**4.Предполагаемые результаты реализации программы**

**У выпускника будут сформированы**:·широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

·способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

·ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

·установка на здоровый образ жизни

**Выпускник научится**:

·отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

·организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

·измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

·вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

·выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности.

·начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

·узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

·освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

·научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование.

**5. Формы контроля**

- Соревнования

- турниры

- выставки

**6. Методические рекомендации**

Организация работы образовательного учреждения по формированию уобучающихся культуры здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

1.·Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

·внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;

·лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;

·проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

·создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов.

2.·Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

·проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

·приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

·привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

**7.Описание материально – технического обеспечения программы**

Библиотечный фонд:

Физическая культура.1-4 классы: учеб.для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.- М.:- Просвещение, 2013.

Физическая культура.Бишаева А.А., Физическое воспитание в школе. Арзуманов С.Г.

Культура здорового образа жизни. Соловьёв Г.М. Соловьёва Н.И.

**Планирование занятий кружка «Уроки здоровья»**

**в 3 классе**

**1раз в неделю**

**За год -34 занятия**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | | | | | | | **Кол-во часов** | | **Дата** | | | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **План** | | **Факт** |
|  | **Экскурсия (1)** | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | Экскурсия на природу | | | | | | 1 | |  | |  | | в процессе игровой и соревновательной деятельности использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. ·освоят правила поведения и безопасности во время экскурсии |
| **Беседы (24ч)**  ***Твоё здоровье –это*?(10ч)** | | | | | | | | | | | | |  |
| 2. | Причины болезни. Признаки болезни. Разучивание комплекса утренней гимнастики | | | | | 1 | | |  | |  | | **·освоят** первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздух |
| 3. | Как организм помогает себе сам. | | | | | 1 | | |  | |  | | **·научатся** составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование; |
| 4. | Здоровый образ жизни | | | | | 1 | | |  | |  | | ·освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; |
| 5. | Какие врачи нас лечат | | | | | 1 | | |  | |  | | **·научатся** наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений; |
| 6. | Инфекционные болезни.  Разучивание комплекса утренней гимнастики | | | | | 1 | | |  | |  | | выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения; |
| 7. | Прививки от болезней | | | | | 1 | | |  | |  | |  |
| 8. | Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. | | | | | 1 | | |  | |  | | **приобретут** жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, |
| 9. | Укусы насекомых | | | | | 1 | | |  | |  | | **·освоят навыки** организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол |
| 10. | Как уберечься от поражения электрическим током | | | | | 1 | | |  | |  | | в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. |
| 11 | Правила безопасного поведения на улице и дома. | | | | | 1 | | |  | |  | |
| ***Советы Доктора (9ч)*** | | | | | | | | | | | | |  |
| 12. | Как избежать отравлений. Отравление лекарствами | | | | 1 | | | |  | |  | | ·выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); |
| 13 | Как избежать отравлений. Пищевые отравления. | | | | 1 | | | |  | |  | |
| 14 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.. Игры на свежем воздухе. | | | | 1 | | | |  | |  | | овладеть начальными сведениями об особенностях своего организма и здорового образа жизни; использовать различные способы поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами; |
| 15 | Чтобы зубы были здоровыми | | | | 1 | | | |  | |  | | ·выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности  формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;  -обучать школьников доступным физкультурным знаниям, умениям и навыкам, способствующим укреплению здоровья школьников  добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным; |
| 16 | Скелет – наша опора. Правильная осанка | | | | 1 | | | |  | |  | |
| 17 | Наши главные помощники - глаза | | | | 1 | | | |  | |  | |
| 18 | Зачем человеку кожа.  Подвижная игра «Ручеек» | | | | 1 | | | |  | |  | | воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу, способствующую развитию познавательных способностей у школьников. |
| 19 | Твои друзья мыло и вода | | | | 1 | | | |  | |  | | осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья  *привитие*устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности |
| 20 | Безопасность при любой погоде | | | | 1 | | | |  | |  | |
| ***Что такое физическая культура ( 5ч*)** | | | | | | | | | | | | |  |
| 21 | Физическая культура –что это такое? Прыжки через скакалку. | | | 1 | | | | |  | |  | | *Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку.  *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.  *Иметь представление* о физичес­ком развитии человека. *Характе­ризовать* показатели физического развития. |
| 22 | Влияние упражне­ний на физическое развитие человека. | | | 1 | | | | |  | |  | |
| 23 | Значение утренней гимнастики | | | 1 | | | | |  | |  | | составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;  *владеть* навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств  **оценивать** величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); |
| 24 | Закаливание организма | | | 1 | | | | |  | |  | |
| 25 | Я выбираю движение | | | 1 | | | | |  | |  | |
| **Экскурсия (1ч)** | | | | | | | | | | | | |  |
| 26 | Экскурсия | | | 1 | | | | |  | |  | | *использовать* навыки коллективного общения и взаимодействия. ·освоят правила поведения и безопасности во время экскурсии |
| **Праздники здоровья (3ч)** | | | | | | | | | | | | |  |
| 27. | «Летом и зимой дружи со спортом и игрой» | 1 | | | | | | |  | |  | | *Применять* передачу в игре  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи  *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 28. | Весёлые старты | 1 | | | | | | |  | |  | |
| 29. | «Мой весёлый звонкий мяч» | 1 | | | | | | |  | |  | |
| **Разучивание спортивных игр ( 3ч)** | | | | | | | | | | | | |  |
| 30 | Баскетбол. Броски и ловля мяча в игре. | | *1* | | | | | |  | |  | | *Применять* передачу в игре  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи  *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 31 | Футбол. Ведение мяча в футболе. Подвижные игры с мячом. | | *1* | | | | | |  | |  | |
| 32 | Передача и ловля волейбольного мяча | | *1* | | | | | |  | |  | | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **Праздники здоровья ( 2ч )** | | | | | | | | | | | | | |
| 33  34 | «День здоровья»  «Лето в гости к нам пришло- это очень хорошо!» | | *1*  *1* | | | | | |  | |  | | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности.*·освоят навыки* организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр |
|  | ***ИТОГО*** | | ***34ч*** | | | | | |  | |  | |  |