**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ВОСХОДНЕНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.И. КРИВОРОТОВА»**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО  на заседании ШМО  руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( Е.А.Олейник )  Протокол № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_ | ССОГЛАСОВАНО  зам.директора\_\_\_\_\_\_\_\_(В.Н.Козловская)  «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | УТВЕРЖДАЮ  директор\_\_\_\_\_\_\_(И.С. Зуйкина)  Приказ№ \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности в форме кружка

«Планета здоровья»

(спортивно-оздоровительное направление)

для 3-а класса

Составитель Шевченко О.Н

учитель начальных классов.

Срок реализации программы-1 год

2020г

**1. Пояснительная записка**

Программа «Планета здоровья» реализуется в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению .

Программа рассчитана на 1 год, 1 час в неделю, (34 часа, 34 учебные недели)

Нормативными документами для составления программы являются:

* Федеральный закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего среднего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (далее ФГОС НОО)
* Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (далее СанПиН 2.4.2.2821-10)
* Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 г. № 03-255«О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
* Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
* Письма Минобрнауки и молодежи РК от 04.12.2014 г № 01-14/2014 «Об организации внеурочной деятельности», от 05.09.2016 г. № 01-14/3122
* Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Восходненская школа имени В.И.Криворотова»
* Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Восходненская школа имени В.И.Криворотова»
* Учебный план МБОУ «Восходненская школа имени В.И.Криворотова» на 2020-2021 учебный год

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

**Актуальность** проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Новизна программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» заключается в нивелировании школьных факторов риска таких как: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

***Основная цель программы*:**

Научить детей быть здоровыми душой и телом, а так же стремится творить своё здоровье, применяя знания и умения с законами бытия.

**Задачи программы**:

* Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
* Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
* Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
* Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах и предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
* Популяризация преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
* Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

***Режим занятий:***

Продолжительность занятий – 45 минут.

***Виды деятельности***: игровая, познавательная.

**2.Планируемый результат**

*Регулятивные УУД:*

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

*Познавательные УУД:*

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

По окончанию обучения учащиеся:

***Узнают***,  основные правила здорового образа жизни, основные категории, понятия, термины изучаемых областей знаний; что  формирование  здорового  образа  жизни  включает  в  себя:  физическое  совершенствование,  психическое  здоровье,  социальную  безопасность,  основы  экономических  знаний,  правила  гигиены  и  др.

***Овладеют***  навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром).

***Научатся***  осознанно   вести  здоровый  образ   жизни,  заботиться о  поддержании  здоровья,  заниматься  физическим  самосовершенствованием;  понимать  себя; делать  самоанализ;  прогнозировать  ситуацию.

Ученики должны ***уметь:***

* применять полученные знания на практике;
* работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
* формировать собственную позицию;
* вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

**3.Содержание**

**«Разговор о правильном питании» (8 часов)**

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание – отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.

**«Питание и зубы» (2 часа)**

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы - здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

**«Умывание и купание» (3 часа)**

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

**«Твой режим дня. Активный отдых» (3 часа)**

Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.

**«Забота о глазах» (2 часа)**

Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка.  Как сохранить зрение? Глаза – зеркало души. Глаз. Дефекты зрения

**«Сон – лучшее лекарство» (2 часа)**

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

***«Про тебя самого»* *(7 часов)***

Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как убереться переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

***«Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»* *(7 часов)***

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках…» Умей сказать НЕТ! «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне». О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**4. Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Наименование разделов и тем** | **Учебные часы** |
| **1.** | **Разговор о правильном питании** | **8** |
| **2.** | **Питание и зубы** | **2** |
| **3.** | **Умывание и купание** | **3** |
| **4.** | **Твой режим дня. Активный отдых** | **3** |
| **5.** | **Забота о глазах** | **2** |
| **6.** | **Сон – лучшее лекарство** | **2** |
| **7.** | **Про тебя самого** | **7** |
| **8.** | **Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни** | **7** |
| **9.** |  | **Итого: 34** |

К программе предусмотрены приложения.

Приложение № 1 : Календарно-тематическое планирование с листом корректировки.

Приложение 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | | Тема занятия | Примечания |
| план | факт |
|  |  |  | **Раздел 1. Разговор о правильном питании (8 часов)** |  |
| 1. | 05.09 |  | Инструктаж по технике безопасности. Давайте познакомимся. |  |
| 2 | 08.09 |  | Из чего состоит наша пища |  |
| 3 | 15.09 |  | Что нужно есть в разное время года. |  |
| 4 | 22.09 |  | Как правильно питаться, если заниматься спортом. |  |
| 5 | 29.09 |  | Где и как готовят пищу? |  |
| 6 | 06.10 |  | Встреча с педиатром |  |
| 7 | 13.10 |  | Как правильно накрыть стол |  |
| 8 | 20.10 |  | Молоко и молочные продукты |  |
| **Раздел 2: Питание и зубы (2 часа** | | | | |
| 9. | 27.10 |  | Мы и наши зубы |  |
| 10 | 10.11 |  | Зубы хотят есть. |  |
| **Раздел 3: Умывание и купание (3 часа)** | | | | |
| 11 | 17.11 |  | День воды |  |
| 12 | 24.11 |  | Занятия по гигиеническим навыкам. |  |
| 13 | 01.12 |  | «Друзья Мойдодыра» |  |
| **Раздел 4: Твой режим дня. Активный отдых (3 часа)** | | | | |
| 14 | 08.12 |  | Распорядок дня. |  |
| 15 | 15.12 |  | Здоровье сгубишь – новое не купишь! |  |
| 16 | 22.12 |  | Спортивные эстафеты |  |
| **Раздел 5: Забота о глазах (2 часа)** | | | | |
| 17 | 29.12 |  | Берегите глаза! |  |
| 18 | 12.01 |  | Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? |  |
| **Раздел 6: Сон – лучшее лекарство (2 часа)** | | | | |
| 19 | 19.01 |  | Сон в нашей жизни. |  |
| 20 | 26.01 |  | Как настроение? |  |
| **Раздел 7: Про тебя самого (7 часов)** | | | | |
| 21 | 02.02 |  | Знаешь ли ты себя? |  |
| 22 | 09.02 |  | Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? |  |
| 23 | 16.02 |  | Удивительные превращения. Человек родился. |  |
| 24 | 02.03 |  | Если хочешь быть здоров – закаляйся! |  |
| 25 | 09.03 |  | Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. |  |
| 26 | 16.03 |  | Осанка. Осанка? Осанка! |  |
| 27 | 30.03 |  | Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. |  |
| **Раздел 8: Основы личной безопасности и профилактика травматизма**  **Безопасность в повседневной жизни (7 часов)** | | | | |
| 28 | 06.04 |  | Правила безопасного поведения на каникулах. |  |
| 29 | 13.04 |  | Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. |  |
| 30 | 20.04 |  | Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний (внеаудиторное занятие) |  |
| 31 | 27.04 |  | Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. |  |
| 32 | 04.05 |  | Обморожение и его предупреждение. |  |
| 33 | 18.05 |  | Навыки здорового образа жизни. |  |
| 34 | 25.05 |  | Итоговое занятие |  |

**Лист корректировки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения по факту** |
|  |  |  |  |  |  |