**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1им.Н.Н. Яковлева» г.Олекминска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО**к утверждению на заседании МО учителей  начальных классов  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  От «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. | **СОГЛАСОВАНО**  Зам.директора по УМР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. | **УТВЕЖДЕНО**  Приказ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по МБОУ «СОШ № 1»  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

***Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному***

***направлению «Культура здоровья» для 2 «Б» класса.***

***Рабочая программа составлена***

***в соответствии с рекомендованной Министерством образования и науки РФ и авторской программой***

***под ред.*** : ***Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.***

**Учитель: Кокоткина А.И.**

**Категория: сзд**

***2018 – 2019 г.***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана с учетом Федерального государственного стандарта II поколения, на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2014

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

***Цель:*** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи:***

* 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;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 2 класс - 17 часов в год (1 час в неделю)

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности ; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В результате усвоения программы учащиеся научатся:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

**Учащиеся узнают:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Мониторинг освоения программы курса.**

Наблюдение за внешним видом и поведением детей по при­ходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкуль­туры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы на­выков ЗОЖ; опрос на занятиях после пройденной темы.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образователь­ной про­граммы:

* театрализованное действие «Дружба»;
* спортивный праздник «День здоровья»;
* сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я вы­би­раю кашу»;
* костюмированный праздник «Чистота и здоровье»;
* уроки - путешествия «Откуда берутся грязнули ?», «Чистота и поря­док» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»;
* урок – КВН «Наше здоровье»;
* праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здо­ровы»

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.**

**2 класс**

В ходе реализации программы курса «Азбука здоровья» используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающему возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, используемые формы и методы еѐ реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме сохранения здоровья и формирования навыков здорового образа жизни; обеспечивают условия для активного включения детей в процесс обучения, стимулируют активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношенияк вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

***Обеспечение мотивации***

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

***Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности обучающихся:***

* Навыки дискуссионного общения.
* Опыты.
* Занятия в классе и в природе.
* Уроки – путешествия.
* Уроки – КВН.
* Праздники.
* Игры.
* Викторины.
* Экскурсии.

Изучение программного материала проходит на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

чтение стихов, сказок, рассказов;

постановка драматических сценок, спектаклей;

прослушивание песен и стихов;

разучивание и исполнение песен;

организация подвижных игр;

проведение опытов;

выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребенку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создается только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества». Материал программы курса носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Все что они узнают и чему научатся на занятиях, дети смогут применить в своей повседневной жизни.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **План** | **Факт** | **Аргументация** |
| 1 | Причины и признаки болезни. | 1 |  |  |  |
| 2 | Как организм помогает себе сам. | 1 |  |  |  |
| 3 | Какие врачи нас лечат. | 1 |  |  |  |
| 4 | Инфекционные болезни. | 1 |  |  |  |
| 5 | Прививки от болезней. Какие лекарства мы выбираем. | 1 |  |  |  |
| 6 | Домашняя аптечка. | 1 |  |  |  |
| 7 | Отравление лекарствами. Пищевые отравления. | 1 |  |  |  |
| 8 | Как уберечься от мороза. | 1 |  |  |  |
| 9 | Травмы. | 1 |  |  |  |
| 10 | Укусы насекомых | 1 |  |  |  |
| 11 | Что мы знаем про собак и кошек. | 1 |  |  |  |
| 12 | Как помочь себе при тепловом ударе. | 1 |  |  |  |
| 13 | Растяжение связок и вывих костей. Переломы. | 1 |  |  |  |
| 14 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. | 1 |  |  |  |
| 15 | Расти здоровым. | 1 |  |  |  |
| 16 | Воспитай себя. | 1 |  |  |  |
| 17 | Я выбираю движение. Обобщающий урок. | 1 |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е « 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
2. Зайцев Г.К. « Школьная валеология».С.- Петербург. « Акцидент», 1998г
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
4. Ковалько В.И. Игровой модульный курс по ПДД или школьник вышел на улицу: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2011. – 192 с.
5. КовалькоВ. И « Здоровьесберегающие технологии». М. « Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И « Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
7. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
8. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
9. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей»  \под Сократова.М..2005г.
10. Урунтаева  Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.
11. Образовательные ресурсы сети Интернет.