**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Яркополенская общеобразовательная школа»**

**Кировского района Республики Крым**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании МО  протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жданова Елена Григорьевна  (подпись) | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  МБОУ «Яркополенская ОШ»  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н.Станиславская**  (подпись  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор МБОУ «Яркополенская ОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.П.Лесько  Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности«Школа здоровья» (спортивно-оздоровительное направление)

для 2 а класса

34 часа (1час/нед).

Составитель : Лебедева Ольга Юрьевна **,** учитель начальных классов.

2017 г.

**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

разработана на основании:

1.Программы дополнительного образования по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма «Правила дорожного движения» в рамках реализации Федеральной целевой программы «Повышение безопасности дорожного движения в 2013-2020 годах» на основании постановления Правительства РФ. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения и направлена на обучение правилам дорожного движения (ПДД) и основам безопасного поведения дорогах и разработана в соответствии с требованиями Законов РФ «Об образовании»,

2. Положения о рабочей программе МБОУ «Яркополенская ОШ» Кировского района Республики Крым.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска).Последние составляют четыре группы:

* образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
* наследственность (20 %);
* внешняя среда (20 %);
* качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье

учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

* сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
* воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Школа здоровья» направлена на решение этих задач.

***Цель:*** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

***Задачи:***

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных

заболеваний.

3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у

младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского

травматизма.

Программа кружка «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

* *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у

школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

* *Принцип систематичности и последовательности* проявляется

во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

* *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним

из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

* *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического

и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

* *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих

закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

* *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения

педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

* *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса

педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

* *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей*

*учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

* *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с

максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

* *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую

степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

* *Принцип всестороннего и гармонического 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 оздоровительной направленности* решает задачи

укрепления здоровья школьника.

* *Принцип формирования ответственностиу учащихся за своё*

*здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа кружка «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 2 классов по 1часу в неделю. 2 класс – предусматривает 34 часа.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.

2. Попрыгать, поиграть.

3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;

- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;

- управлять своими эмоциями;

- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;

- включать в свой рацион питания полезные продукты;

- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

- соблюдать правила пользования общественным транспортом;

- соблюдать правила пожарной безопасности;

- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ**

**ФОРМЫ**

**ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Форма** | **Уровень**  **Ожидаемый воспитательный результат** |
| 1 | Секреты здоровья | беседа | ***I уровень***  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| рассказ | ***I уровень***  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| работа над проектом | ***II уровень***  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| викторина | ***II уровень***  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| игра в сети Интернет | ***III уровень***  Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия. |
| просмотр фильма | ***I уровень***  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| выполнение упражнений | ***I уровень***  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| 2 | Попрыгать, поиграть | подвижные игры | ***II уровень***  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| спортивные игры, эстафеты | ***II уровень***  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| 3 | Профилактика детского травматизма | беседа | ***I уровень***  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| рассказ | ***I уровень***  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
| экскурсия | ***II уровень***  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| просмотр фильма | ***I уровень***  Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. |
|  |  | игра | ***II уровень***  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
|  |  | моделирова-ние ситуации | ***II уровень***  Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом. |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа кружка «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 2 классов по 1 часу в неделю. 2 класс – предусматривает 34 часа.

**Секреты здоровья**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма.Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

**Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

**Профилактика детского травматизма**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту.Правила поведения в природе.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** | **5** | **4** | **1** |
| 1 | Режим дня. | 1 | 1 |  |
| 2 | Утренняя зарядка. | 1 |  | 1 |
| 3 | Сон – лучшее лекарство. | 1 | 1 | – |
| 4 | Наши друзья – вода и мыло. | 1 | 1 |  |
| 5 | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. | 1 | 1 | – |
|  | **Раздел «Попрыгать, поиграть»** | **5** | **1** | **4** |
| 6-7  (1-2) | Подвижные игры. |  | 0,5 | 1,5 |
| 8-10  (3-4-5) | Спортивные игры и эстафеты. |  | 0,5 | 2,5 |
|  | **Раздел «Профилактика детского травматизма»** | **21+3 из резерва** |  |  |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **12** | **7** | **5** |
| 11(1) | Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. | 1 | 1 | – |
| 12(2) | Правостороннее движение пешеходов по тротуарам. | 1 | 1 | – |
| 13(3) | Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару» | 1 | – | 1 |
| 14(4) | Красный, жёлтый, зелёный. | 1 | 1 | – |
| 15(5) | Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. | 1 | 1 | – |
| 16(6) | Экскурсия «Дорожные знаки» | 1 | – | 1 |
| 17(7) | Участники дорожного движения. | 1 | 1 | – |
| 18(8) | Экскурсия «Мы – пешеходы». | 1 | – | 1 |
| 19(9) | Виды транспортных средств. | 1 | 1 | – |
| 20(10) | Я – велосипедист. | 1 | 1 | – |
| 21(11) | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1 | – | 1 |
| 22(12) | Экскурсия «Где можно играть». | 1 | ­– | 1 |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **3** | **3** | **-** |
| 23(1) | Огонь – друг или враг? | 1 | 1 | – |
| 24(2) | Где дым, там и огонь. | 1 | 1 | – |
| 25(3) | Спички детям – не игрушка. | 1 | 1 |  |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **2** | **2** | **-** |
| 26(1) | Опасность у нас дома. | 1 | 1 |  |
| 27(2) | Безопасность при общении с домашними животными. | 1 | 1 |  |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **4** | **4** |  |
| 28 (1) | Если солнечно и жарко. | 1 | 1 |  |
| 29(2) | Если на улице дождь и гроза. | 1 | 1 |  |
| 30(3) | Правила безопасности на воде. | 1 | 1 |  |
| 31(4) | Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность» | 1 | 1 | - |
| **32**  **33**  **34** | Уроки повторения. |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Раздел «Секреты здоровья»** |  |  |
| 1 | Режим дня. |  |  |
| 2 | Утренняя зарядка. |  |  |
| 3 | Сон – лучшее лекарство. |  |  |
| 4 | Наши друзья – вода и мыло. |  |  |
| 5 | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. |  |  |
|  | **Раздел «Попрыгать, поиграть»** |  |  |
| 6-7  (1-  2) | Подвижные игры. |  |  |
| 8-9-10(3-  4-  5) | Спортивные игры и эстафеты. |  |  |
|  | **Раздел «Профилактика детского травматизма»** |  |  |
|  | **1. Правила дорожного движения** |  |  |
| 11(1) | Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. |  |  |
| 12(2) | Правостороннее движение пешеходов по тротуарам. |  |  |
| 13(3) | Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару» |  |  |
| 14(4) | Красный, жёлтый, зелёный. |  |  |
| 15(5) | Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. |  |  |
| 16(6) | Экскурсия «Дорожные знаки» |  |  |
| 17(7) | Участники дорожного движения. |  |  |
| 18(8) | Экскурсия «Мы – пешеходы». |  |  |
| 19(9) | Виды транспортных средств. |  |  |
| 20(10) | Я – велосипедист. |  |  |
| 21(11) | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». |  |  |
| 22(12) | Экскурсия «Где можно играть». |  |  |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** |  |  |
| 23(1) | Огонь – друг или враг? |  |  |
| 24(2) | Где дым, там и огонь. |  |  |
| 25(3) | Спички детям – не игрушка. |  |  |
|  | **3. Правила поведения в быту** |  |  |
| 26(1) | Опасность у нас дома. |  |  |
| 27(2) | Безопасность при общении с домашними животными. |  |  |
|  | **4. Правила поведения в природе** |  |  |
| 28 (1) | Если солнечно и жарко. |  |  |
| 29(2) | Если на улице дождь и гроза. |  |  |
| 30(3) | Правила безопасности на воде. |  |  |
| 31(4) | Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность» |  |  |
| **32**  **33**  **34** | Повторение. Огонь друг или враг?  Повторение. Опасность у нас дома.  Повторение. Правила безопасности на воде. |  |  |

***Приложение 1***

**Комплексупражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия**.

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и, п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.

5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.

7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2— наклониться вперёд, поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.

8. И. п.—лёжа на спине, руки вверху за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—то ж,е а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.

9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3—прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов. Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.

11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.

***Приложение 2***

**Подвижные игры на улице** (Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.)

**Зайцы и собаки** (Эстонская игра «Пейде»)

Из числа игроков выбирают двух-трёх собак, двух-трёх

охотников, остальные игроки – зайцы. По сигналу зайцы разбегаются, прячась за деревьями и кустами (закапываться, ложиться, садится в снег нельзя). Охотники и собаки в это время закрывают глаза и отворачиваются в противоположную сторону.

По сигналу ведущего охотники с собаками отправляются на поиски. Если собака находит играющего, она должна звать охотника, но не имеет право задерживать игрока. Охотник должен попасть в зайца снежком, только тогда считается, что заяц пойман. Снежки можно кидать только в ноги. Играют до тех пор, пока все зайцы не будут пойманы.

**Ночная охота**

В центре игровой площадки находится охотник – выбранный ребёнок, которому завязывают глаза. Около охотника лежит большое количество снежков. Остальные дети – различные звери. По сигналу охотник, прислушиваясь и определяя на слух местоположение игроков-зверей, бросает в них снежки. Тот, в кого попали, выбывает или меняется с охотником местами. Выигрывает охотник, который потратил меньше снежков для попадания.

**Рыбки в пруду**

Для игры лыжными палками, воткнутыми в снег, огораживается круг. Расстояние между палками не более 1 м. Выбирается водящий – щука. Она находится в центре огороженного круга (можно обозначить ей домик). Остальные игроки – рыбки. Они забегают внутрь круга, бегают там, но им надо опасаться щуки. Неожиданно она может выскочить и ловить рыбок. Игроки-рыбки выбегают из круга, но так, чтобы не задеть лыжные палки. Рыбка, сбившая палку, считается пойманной и идёт в домик щуки (или выбывает из игры). После 3-5 пойманных рыбок щука меняется, а пойманные игроки возвращаются в игру.