

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31 августа 2015 г.

Утверждаю:
Директор МОУ «Красненская средняя
общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»
Т.Б. Антипенко
Приказ № 275
от 31 августа 2015 г. 2015 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Растём здоровыми и сильными»

(спортивно – оздоровительное направление)

Возраст обучающихся 8-10 лет

Срок реализации 2 года

Составитель: учитель – физической культуры
Анохин Сергей Дмитриевич

с. Красное, 2015 г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми и сильными» разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2004). Программа имеет спортивно-оздоровительное направление. Рассчитана на уровень начального общего образования.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель программы:

Создание условий для всестороннего развития личности и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка

Задачи программы:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Отличительная особенность данной программы

Сочетание двигательной и познавательной деятельности. На занятиях, кроме получения знаний, дети развивают свои физические качества и приобретают навыки, необходимые в жизнедеятельности.

Новизна программы

В предлагаемой программе «Растем здоровыми и сильными» сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни, а также расширить рамки учебных курсов «Окружающий мир», «Физическая культура» в аспекте понимания экологии природы и человека.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время на фоне ухудшающейся экологической обстановки в мире заметно снижается здоровье человека, поэтому предлагаемые знания в области здорового образа жизни помогут детям снизить негативное влияние окружающей среды на их здоровье. Программа позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и

правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

Педагогическая целесообразность:

В младшем школьном возрасте происходит становление личности, самоопределения, осознания своего собственного «Я». Не упустить эту возможность, помочь ребенку самоутвердиться и, одновременно, обрести душевное благополучие от ощущения того, что ты значим в социуме – это основная задача всех педагогов.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа каждый учебный год для 3 и 4 класса.

Количество часов в неделю – 1.

Программа рассчитана на работу с детьми 8-10 лет.

Формы и режим занятий

Программа «Растем здоровыми и сильными» предусматривает следующий режим занятий с детьми: Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

Используются такие формы, как:

- сочетание индивидуальных и коллективных форм работы, что позволяет организовывать содержательное общение детей;
- взаимосвязь учебной с другими видами деятельности: игровой, познавательной, что обеспечивает разностороннее развитие личности и возможность переключения внимания;
- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, закрепление веры в успех;
- использование экскурсий в целях наглядного изучения природных и других явлений;

Выбор форм и методов работы обусловлен содержанием воспитания и обучения, достигнутым уровнем развития детского коллектива, возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые проверочные работы выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий. Методы оценки: фронтальный письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение. Инструментарий: творческие задания, проекты.

Содержание программы

1 год обучения 3 класс

В гармонии с окружающим миром (34 часа)

1. Природа, как твоё здоровье? Что такое экология

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая и «плохая» экология.

2. Мой любимый школьный двор

Экскурсия по пришкольной территории. Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Что мы можем сделать для нашего двора (уборка пришкольной территории, изготовление скворечников, посадка деревьев)

3. Наша среда обитания

Город, село, деревня. Прогресс и переселение в города. Что такое мегаполис? Современный город: преимущества и опасности. Ориентирование в городе: что делать, если ты заблудился? Карта города и план населенного пункта. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации.

4. В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут

Предполагается осмотр окрестностей школы и выбор потенциально опасных мест и безопасного маршрута до дома. Тротуар, пешеходная дорожка, обочина. Наблюдение за дорожным движением возле школы. Экскурсия в центр города (если школа городская) или в город (для школьников села, поселка и т.д.).

5. Школа светофорных наук

Причины дорожно транспортного травматизма детей. «Дирижер» уличного движения. Правила перехода перекрестка. Нерегулируемый перекресток. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД и кто такой инспектор ДПС. Велосипед на улицах города.

6. Я пешеход и пассажир

Применение пройденного на практике. Наблюдение за дорожным движением города или села.

7. Если стихия разбушевалась

Что такое природные катаклизмы (наиболее характерные для данной местности погодные условия). Ураганный ветер. Смерч. Снежная буря. Наводнение. Цунами. Землетрясение. Правила поведения в экстремальной ситуации. Способы передачи информации на расстоянии. Игра: моделируем чрезвычайную ситуацию.

8. Мой дом моя крепость

Квартира и частный дом: преимущества и недостатки. Когда взрослых нет

дома. Наши своиравные помощники: электричество и газ, водопровод и отопление. Правила безопасного использования электроприборов. Экономное использование ресурсов. Газовая плита и колонка. Что делать, если... (в доме пахнет газом; начался пожар; прорвало трубу и т.д.). Вызов милиции и МЧС.

9. Перед экраном телевизора

Сколько времени можно уделить телевизору без вреда для здоровья. «Хорошие» и «плохие» телезрители: что и как смотреть. СМИ. Место у телевизора. Как дать отдых глазам. Шум от телевизора (магнитофона плеера): шкала громкости.

10. Компьютер не игрушка

Компьютер великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания баз данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет. Правила безопасной работы на компьютере: зрение; поза; расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

11. Наши домашние любимцы

Животное в доме это радость, но и большая ответственность. Уход за питомцем. Гигиена домашних животных. Ветеринар. Заболевания, переносчиками которых могут быть животные.

12. Растения и человек

Комнатные растения. Значение растений в вашем доме. Путешествие с комнатными растениями. Уход за растениями. Полезные и опасные растения. Лекарственные растения: дикорастущие и культурные. Что такое биологически активные вещества. Знакомство с лекарственными растениями и их применением. Редкие и охраняемые растения вокруг нас. Растения, которые мы едим. Овощи, фрукты. Санитарная обработка овощей и фруктов. Осторожно: пестициды!

13. Осторожно: ядовитые растения

Растения, опасные для человека. Характерные признаки. Меры предосторожности. Правила, которые необходимо соблюдать при встрече с ядовитыми растениями. Использование ядовитых растений в медицине.

14. Каким воздухом мы дышим

Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса легкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

15. Погода, климат и здоровье человека

Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание мини метеорологической площадки; ведение журнала наблюдений). Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

16. Что будет, если мы не будем беречь природу?

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

17. Подготовка к походу

Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и «аптечка»; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

Содержание программы 2 год обучения 4 класс

Законы здоровья (34 часа)

1. Бесценный дар природы. Что такое здоровье?

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим. Факторы, которые влияют на здоровье условие и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение.

2. Знаешь ли ты себя?

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение обоняние, осязание, слух, вкус. Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, воля. Упражнения для укрепления памяти и внимания.

3. Красивое и сильное тело

Чудо человеческого тела. Как устроен человек. Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей. Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

4. Режим дня. Зачем школьникам режим

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Полезные и вредные привычки.

5. Доброе утро! Спокойной ночи!

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости, координации, быстроты и выносливости – в соответствии с потребностями каждого ребенка. Гигиена сна, подготовка ко сну.

6. Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое.

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

7. ...И зубной порошок.

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

8. Кожа – зеркало здоровья.

Самый большой орган – кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновления клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, порезах царапинах.

9. Дышим полной грудью.

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки, курение. Правильное дыхание при занятиях спортом, дыхательная гимнастика.

10. Какой должна быть наша пища

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Витамины, их роль. Составление меню. Осторожно, испорченные продукты, что такое срок годности.

11. По ту сторону микроскопа.

Целый мир в одной капле воды. Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки, плесень. Антибактериальные средства.

12. Берегите сердце

Сердцебиение. Пульс, измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений.

13. Наши незаменимые помощники.

Зрение. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Упражнения для развития зрения и снятия усталости глаз.

14. Чище, краше, лучше!

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

15. Держи голову в холоде... а ноги в тепле

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии. Как уберечься от «вредных невидимок». Коварная простуда.

16. Наш защитник иммунитет

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки и вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

17. Айболит спешит на помощь

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы вывихи. Последствия от травм. Кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

18. Вот, ребята, йод и вата.

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях, вызов скорой помощи.

19. Силачи и Геркулесы.

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.

Тематическое планирование 1 год обучения

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Природа, как твоё здоровье? Что такое экология	1	1	
2	Мой любимый школьный двор	3		3
3	Наша среда обитания	1	1	
4	В городских джунглях. Выбираем безопасный маршрут	1		1
5	Школа светофорных наук	2	1	1
6	Я пешеход и пассажир	1		1
7	Если стихия разбушевалась	3	2	1
8	Мой дом - моя крепость	1	1	
9	Перед экраном телевизора	1	1	
10	Компьютер не игрушка	2	1	1
11	Наши домашние любимцы	3	3	
12	Растения и человек	3	2	1
13	Осторожно: ядовитые растения	1	1	
14	Каким воздухом мы дышим	1	1	
15	Погода, климат и здоровье человека	2	1	1
16	Что будет, если мы не будем беречь природу?	1	1	
17	Подготовка к походу	3		3
18	Подвижные и спортивные игры. Народные игры.	4		4
	Всего часов	34	17	17

Тематическое планирование 2 год обучения

№ пп	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Бесценный дар природы	2	1	
2	Знаешь ли ты себя?	1		1
3	Красивое и сильное тело	4	1	3
4	Режим дня. Зачем школьникам режим дня?	2	1	1
5	Доброе утро! Спокойной ночи!	2	1	1
6	Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!	1	1	
7	...и зубной порошок	1	1	
8	Кожа – зеркало здоровья	1		1
9	Дышим полной грудью	1		1
10	Какой должна быть наша пища	3	2	1
11	По ту сторону микроскопа	1	1	
12	Берегите сердце	1		1
13	Наши незаменимые помощники	1		1
14	Чище, краше, лучше	3		3
15	Держи голову в холоде... а ноги в тепле	1	1	
16	Наш защитник иммунитет	1	1	
17	Айболит спешит на помощь	1	1	
18	Вот, ребята, йод и вата	2		2
19	Силачи и геркулесы. Занятие – обобщение	2	1	1
20	Подвижные игры. Составление своего режима дня	3		3
	Всего часов	34	13	21

Формы подведения итогов реализации программы:

В конце учебного года проводится аттестация в форме:

- проведение индивидуальной беседы
- проведение похода выходного дня
- составление своего режима дня
- составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики

Методическое обеспечение программы

В процессе занятий используются различные формы и методы

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- наглядный (показ задания педагогом, просмотр иллюстраций, показ мультимедийных материалов)
- практические (выполнение задания по карточкам, выполнение упражнений)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся

- Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися

- групповой – организация работы в группах

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

Техническое оснащение занятий

Для занятий в кружке необходимо иметь:

- тетрадь в клетку
- ручку
- спортивную одежду и обувь

В занятиях будут использоваться:

- палатки
- спальные мешки
- оборудование туристского быта
- карты местности
- веревка
- репшнур

Список литературы

1. Лях В.И. «Физическая культура» 1 – 4 класс : учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.