****РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**г.Шахты Ростовской области**

**«Средняя общеобразовательная школа №50»**

346536, Ростовская область, г. Шахты, ул. Паустовского, 2-а, тел: (8636) 288-666, е-mail: school50@shakhty-edu.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю**  Директор  МБОУ СОШ №50 г.Шахты  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Дубровская  Приказ № \_ от \_\_ августа 20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Наименование программы**  Уроки здоровья

**Направление**  Спортивно - оздоровительное

**Уровень общего образования (класс)**

Начальное общее 3-в класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов за год**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Учитель** Гетманская Анастасия Викторовна

(ФИО полностью)

2019 - 2020 учебный год

1. **Планируемые результаты**

**В результате освоения программы учащиеся должны уметь:**

-       соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

-      осуществлять активную оздоровительную деятельность;

-      формировать своё здоровье;

- составлять режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;

- заботиться о своем здоровье;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением сигарет;

- применять коммуникативные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

**Учащиеся должны знать:**

-      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  здоровье человека;

-      о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

-      основные формы физических занятий и виды физических упражнений;

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

По окончании курса обучающиеся должны **знать:**   
- как заботиться о глазах, ухаживать за ушами, кожей, руками и ногами, как следует правильно питаться;

- зачем следить за осанкой, закаляться;

- как сделать свой сон полезным;

- что такое вредные привычки и как их избежать;

- как защитить себя от болезней (гриппа, простуды);

- что такое здоровый образ жизни, почему мы должны следить за своим здоровьем;

- знать некоторые лекарственные растения;

- знать, что такое витамины, для чего они нужны

**уметь:**  
- правильно чистить зубы, умываться;  
- оказывать первую помощь при обмораживании, при получении ушибов, ссадин и ран;  
- выполнять зарядку для глаз, осанки, рук, ног

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Уроки здоровья»** является формирование следующих умений:

***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при общении;

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные УУД:***

***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.

Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***Познавательные УУД:***

Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***Коммуникативные УУД:***

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности может происходить путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы.

1. **Особенности содержания учебного процесса**

**В основу содержания положены следующие принципы:**

* Принцип игры
* Принцип посильности
* Принцип сознательности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип повторения.
* Принцип постепенности.
* Принцип индивидуализации.
* Принцип непрерывности.
* Принцип цикличности.

Системность определяет взаимосвязь и целостность  содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к 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.***

Для реализации программы меняются поведенческие позиции детей, педагога и родителей.

*У детей:*

– ориентация на личностное восприятие окружающего мира – не сторонний наблюдатель, а заинтересованный исследователь, творец;  
– личная ответственность за последствия своей деятельности: для себя, для других людей и для природы;  
– сопричастность: этого достигли люди, значит, это доступно и мне;  
– глобальное восприятие: это нужно всем, значит, нужно и мне.

*У педагога:*

– не является пассивным исполнителем некоторой программы, а представляет творческую личность, которую отличает эрудиция и любовь к детям,   
– придерживаться требований личностно – ориентированного подхода к развитию индивидуальности каждого ребёнка.

*У родителей:*

– заинтересованность каждого в укреплении здоровья своего ребёнка;  
– быть активным участником здоровье сберегающих мероприятий

**Содержание курса.**

**Тема 1.**Чего не надо бояться*.(1час)*

Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.

**Тема 2.** *Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. (2часа)*

Беседа по теме занятия. Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».

Игра «продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность».

**Тема 3.** *Почему мы говорим неправду.(2часа)*

Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.

*«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.*

Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.

**Тема 4**. Почему мы не слушаемся родителей*.(1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».

Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Оздоровительная минутка. Игра «Почему нам запрещают?».

**Тема 5**. Надо уметь сдерживать себя.( 2 часа)

*Все ли желания выполнимы.*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.

Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.

**Тема 6**.*Вредные привычки( 2часа)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятья…». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.

Сочинение слоганов, стихов, проектирование стенгазеты.

**Тема7.** *Как относиться к подаркам.(2часа)*

Беседа по теме. Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку…» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!».Игра «Подбери слова благодарности».

Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник»и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья…». Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».

**Тема 8.***Как следует относиться к наказаниям.(1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.

**Тема 9.***Как нужно одеваться(1час)*

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

**Тема 10.***Как вести себя с незнакомыми людьми. (1час)*

Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».

**Тема 11.***Как вести себя, если что-то заболит.(1час)*

Разгадывание кроссворда. Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился…». Игра «Закончите фразу».

**Тема 12.***Как вести себя за столом (1час)*

Беседа по теме. Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа «Мы идем в кафе».

Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя…»

**Тема 13.***Как вести себя в общественных местах. (2 часа)*

Беседа по теме. Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».

Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду,на игровой площадке».

**Тема 14.***Нехорошие слова. Недобрые шутки. (2часа)*

Беседа по теме. Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.

Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».

**Тема 15.***Что делать ,если не хочется в школу. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший…» Игра «Закончи предложения».

**Тема 16.***Чем заняться после школы. (1час)*

Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).

**Тема 17.***Как выбирать друзей. (2часа)*

Беседа по теме. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».

Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери«Ты всегда в ответе за тех, кого приручил…»

Проектирование буклета «Дружба»

**Тема 18.***Как помочь родителям . (1час)*

Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих…» Игра «Комплимент».

**Тема 19.***Как помочь больным и беспомощным (2часа)*

Беседа по теме. Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благининой «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим».Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».

Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей».Чтение стихотворений о доброте.

**Тема 20.** Проект ( 3 часа)

Выбор темы.Работа над проектом

**Тема 21.***Обобщение.(2часа)*

Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.

Игра - путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаев). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

**III. Тематическое планирование**

***3 год обучения -  (34 часа)***

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** |
|  | **Тема 1.Чего не надо бояться** |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие  Инструктаж по ТБ. |
|  | **Тема 2. Добрым быть приятнее,чем злым,завистливым и жадным** |
| 2 | Учимся думать |
| 3 | Спеши делать добро |
|  | **Тема 3. Почему мы говорим неправду** |
| 4 | Поможет ли нам обман |
| 5 | «Неправда-ложь» в пословицах и поговорках Нашего народа |
|  | **Тема 4.Почему мы не слушаемся родителей?** |
| 6 | Надо ли прислушиваться к советам родителей |
|  | **Тема 5. Надо уметь сдерживать себя** |
| 7 | Все ли желания выполнимы? |
| 8 | Как воспитать в себе сдержанность |
|  | **Тема 6. Вредные привычки** |
| 9 | Как отучить себя от вредных привычек |
| 10 | Проектирование стенгазеты.  Сочинение слоганов,стихов. |
|  | **Тема 7. Как относиться к подаркам** |
| 11 | Я принимаю подарки |
| 12 | Я дарю подарки  *Пр. работа: составление поздравительной открытки.* |
|  | **Тема 8. Как следует относиться к наказаниям** |
| 13 | Наказание |
|  | **Тема 9.Как нужно одеваться** |
| 14 | Одежда |
|  | **Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми** |
| 15 | Ответственное поведение  *ИКТ: Составление памятки ПП в компьютерной среде* |
|  | **Тема 11.Как вести себя, если что-то болит** |
| 16 | Боль |
|  | **Тема 12. Как вести себя за столом** |
| 17 | Ты идешь в гости |
|  | **Тема 13.Как вести себя в общественных местах** |
| 18 | Как вести себя в транспорте и на улице  *ИКТ: просмотр фильма* |
| 19 | Как вести себя в театре, кино, школе |
|  | **Тема 14. «Нехорошие слова Недобрые шутки»** |
| 20 | Умеем ли мы вежливо общаться |
| 21 | Умеем ли мы разговаривать по телефону |
|  | **Тема 15. Что делать,если не хочется в школу.** |
| 22 | Помоги себе сам |
|  | **Тема 16. Чем заняться после школы** |
| 23 | Умей организовать свой досуг |
|  | **Тема 17. Как выбирать друзей** |
| 24 | Что такое дружба |
| 25 | Кто может считаться настоящим другом  *Проектирование буклета «Дружба»* |
|  | **Тема 18. Как помочь родителям** |
| 26 | Как доставить родителям радость |
|  | **Тема 19. Как помочь больным и беспомощным** |
| 27 | Если кому-нибудь нужна твоя помощь |
| 28 | Спешите делать добро  Сбор вещей для малоимущих семей. |
|  | **Тема 20. Проект** |
| 29 | *Выбор темы проекта.* Поиск информации |
| 30 | Работа над проектом |
| 31 | Презентация проекта. |
|  | **Тема 21. Обобщение** |
| 32 | Огонек здоровья |
| 33 | Путешествие в страну здоровья |
| 34 | Обобщающее занятие за год |