**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Одинцовская средняя общеобразовательная школа №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Утверждаю»**Директор МБОУ Одинцовской СОШ №1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В. Романовская Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. | **«Согласовано»**Заместитель директора школы по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. | **«Рассмотрено»**На ШМО учителей ОБЖ и физкультуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(внеурочная деятельность, спортивно-оздоровительное направление)

На \_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год

**1-\_класс**

**Учитель** *Купцова\_Е.В*

По факультативному курсу **«Здоровым быть здорово»**

Количество часов 34 ч.

Количество занятий в неделю 1

**Пояснительная записка**

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятия «Здоровым быть здорово» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Здоровым быть здорово» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Программа «Здоровым быть здорово» рассчитана на учащихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования.

**Цель программы:**

Задачи программы:

Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни

При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

**Принципы построения программы:** Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

**Принцип сознательности** – нацеливает на формирование у обучаемых 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 пожжет 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 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, 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 ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.**

Участники программы:

В реализации программы участвуют обучающиеся 1класса .

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 1 час в неделю. 1 год обучения- 34 часа;

**Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Занятия в классе и в природе.

**Методы и приёмы работы.**

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Здоровым быть здорово» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Здоровым быть здорово» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные**

**Регулятивные**

**Познавательные**

**Коммуникативные**

Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.

Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.

Формулировать самому простые правила поведения в природе.

Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.

Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.

Составлять план выполнения задач.

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.

Составлять и отбирать информацию. Полученную из различных источников.

Предполагать, какая информация необходима.

Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.

Учиться подтверждать аргументы фактами.

Организовывать учебное взаимодействие в группе.

**Содержание программы**

Дружи с водой (2ч)

Забота об органах чувств (5 ч)

Уход за зубами (4 ч)

Уход за руками и ногами (1 ч)

Как следует питаться (2 ч)

Как сделать сон полезным (1 ч)

Настроение в школе (1 ч)

Настроение после школы (1 ч)

Поведение в школе (2 ч)

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (3 ч)

Как закаляться (2 ч)

Как правильно вести себя на воде (1 ч)

Народные игры. (3 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы.(1 ч)

**Литература**

Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.

Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.

«Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.

«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.

Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

Юдин Г.Н. «главное чудо света» М., 1991г.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№ п/п** | **Название темы** | **Кол-во часов** |
| 1. | Здоровым быть здорово | 1 |
| **Итого:** | **34** |

**Календарно-тематическое планирование 1-В класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** **п/п** | **Тема урока** | **Дата**  | **Примечание** |
|  | Советы доктора Воды.  |  |  |
|  | Друзья Вода и Мыло. |  |  |
|  | Глаза – главные помощники человека.  |  |  |
|  | Чтобы уши слышали. |  |  |
|  | Зачем человеку кожа. |  |  |
|  | Надёжная защита организма. |  |  |
|  | Если кожа повреждена. |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |
|  | Почему болят зубы.  |  |  |
|  | Чтобы зубы были здоровыми. |  |  |
|  | Как сохранить улыбку красивой. |  |  |
|  | «Рабочие инструменты» человека. |  |  |
|  | Питание – необходимое условие для жизни человека. |  |  |
|  | Здоровая Пища для всей семьи. |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |
|  | Сон – лучшее лекарство. |  |  |
|  | Как настроение? |  |  |
|  | Я пришёл из школы. |  |  |
|  | Я – ученик. |  |  |
|  |  Поведение в школе. |  |  |
|  | Вредные привычки.  |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |
|  | Вредные привычки.  |  |  |
|  | Народные игры |  |  |
|  | Мышцы, кости и суставы. |  |  |
|  | Скелет – наша опора. |  |  |
|  | Осанка – стройная спина. |  |  |
|  | Народные игры. |  |  |
|  | Как закаляться.  |  |  |
|  | Если хочешь быть здоров. |  |  |
|  | Правила безопасности на воде. |  |  |
|  | Народные игры. |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |
|  | Доктора природы |  |  |