Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 106 с углубленным изучением математики»

|  |  |
| --- | --- |
| **Рассмотрено** на заседании методического объединения учителей эстетического цикла\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Руководитель МО Т.В. Подгорная «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | **Согласовано** Заместитель директора по воспитательной работеС.Н. Гайгалос\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Секция «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

3б класс

**Руководитель секции Чихватова М.А.**

**ЗАТО Железногорск**

**2018 – 2019 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мое здоровье» разработана в соответствии с требованиями к программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, физической культуры, сформулированными в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», и направлена на формирование у обучающихся представлений о значимости и важности здоровья и здорового образа жизни.

 Программа рассчитана на 1 года обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по1 часу. Общее количество часов по программе – 34 часа.

***Цель:***

* создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия; для сохранения и поддержки индивидуальности каждого ребенка; для развития ребенка как субъекта отношений с людьми, с миром и с собой;
* побуждение и поддержка детских инициатив в культуросообразных видах деятельности, обучение навыкам общения и сотрудничества;
* поддержание оптимистической самооценки и уверенности в себе;
* расширение опыта самостоятельного выбора, формирование желания учиться и основ умения учиться.

***Задачи****:*

* Обеспечить комфортные условия смены ведущей деятельности – игровой на учебную. Создать условия для овладения высшими формами игровой деятельности.
* Обеспечить условия формирования учебной деятельности: организовать постановку учебных целей, создавать условия для их «присвоения» и самостоятельной конкретизации учениками;
* Побуждать и поддерживать детские инициативы, направленные на поиск средств и способов достижения учебных целей.

**Подведение итогов реализации** освоения программы – организация спортивного праздника с демонстрацией достижений учащихся.

 **Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы**

 *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;

- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей.

 *Метапредметные результаты:*

- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологическим возрастным особенностям;

- планирование и организация самостоятельной деятельности с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения вероятных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования.

 *Предметные результаты:*

1. после изучения темы «*Самопознание: кто я?»* обучающиеся научатся:

- осуществлять простейшие физиологические измерения;

- определять отклонения от собственной физической нормы;

- понимать индивидуальные особенности строения тела;

- соблюдать адекватные для своего организма режим нагрузок и отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим;

- гуманно относиться к физическим недостаткам других людей.

2. после изучения темы *«Самопознание: я и другие»* обучающиеся научатся:

- аргументировано отстаивать свою точку зрения в конфликтных ситуациях;

- пользоваться базовыми навыками позитивного общения;

- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учетом ситуации взаимодействия;

- определять природу индивидуальных переживаний;

- принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения.

3. после изучения раздела *«Личная гигиена и предупреждение инфекционных*  *заболеваний»* обучающиеся научатся:

- применять навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях;

- подбирать гигиенические средства для ухода за телом, волосами;

- выбирать зубную щетку, зубную пасту с учетом индивидуальных особенностей;

- следовать правилам гигиены и профилактики.

4. после изучения раздела *«Питание и здоровье»* обучающиеся:

- узнают основные группы пищевых продуктов;

- какие овощи и фрукты, аптечные препараты повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям и способствуют профилактике авитаминоза;

- научатся составлять меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма;

- избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.

5.после изучения раздела *«Основы личной безопасности и профилактика* *травматизма»* обучающиеся научатся:

- правильному поведению на улице;

- безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переходах, используя не только зрение, но и слух;

- оказывать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.

6. после изучения раздела *«Культура потребления медицинских услуг»* обучающиеся научатся:

- планировать свою деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов;

- снимать утомление с органов зрения и слуха;

- использовать различные виды двигательной активности и расслабления;

- правильно себя вести в эпидемиологически неблагоприятных условиях, при подозрении на инфекционное заболевание;

- правильно обращаться за плановой и экстренной медицинской помощью.

7. после изучения раздела *«Предупреждение употребления психоактивных* *веществ (ПАВ»):*

- приобретут необходимые навыки отказа от приема ПАВ;

- приобретут устойчивые отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению , как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в экстремальных ситуациях общения с людьми, находящихся в состоянии наркотического или алкогольного опьянения.

8. после изучения раздела *«Духовное здоровье»* обучающиеся:

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- научатся получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и искусстве.

9. после изучения раздела *«Физическое совершенствование»* обучающиеся:

- приобретут знания о физической культуре и ее истории, организации режима дня и закаливании организма, личной гигиены и профилактике нарушения осанки;

- приобретут умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании;

- научатся развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость;

- научатся организации простейших форм занятий: утренняя гимнастика и физкультминутка, подвижные игры и развлечения во время прогулок.

 **Содержание программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темы** |  **Количество часов** |
|  1.2.3.4.5.6.7.8.9. | Самопознание: кто я есть?Самопознание: я и другие.Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.Питание и здоровье.Основы личной безопасности и профилактика травматизма.Культура потребления медицинских услуг.Предупреждение употребления ПАВ.Духовное здоровье.Физическое совершенствование. |  |
|  2 1 2 4 4 1 3 215 |
|  |  **ИТОГО:** |  **34** |

 **Самопознание: кто я есть?**

Наука о здоровье. Что такое здоровье? Гомеостаз – условная норма состояния организма. Знание своего тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, и их функциональное предназначение; рост и развитие человека, периодизация развития; здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувства, образ. Эмоциональная сфера личности. Эмоциональные переживания и способы их проявлений.

Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых, двигательная активность, закаливание. Физиологические нормы жизнедеятельности организма. Средства, способствующие сохранению индивидуального здоровья.

Практическая работа по проведению физических измерений: частота пульса, вес, рост, температура тела; тесты на выносливость, гибкость и координацию.

 **Самопознание: я и другие.**

Самооценка. Правила межличностного общения. Взаимовлияние людей.Дружба. Правила личностного общения. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций и снятию эмоционального напряжения.

Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы преодоления стресса.

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия в группе. Инструменты общения: конструктивная критика, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Ролевые позиции в семье. Конфликты с родителями, способы их разрешения. Правила семейного общения.

Конфликты с одноклассниками и друзьями, способы их разрешения. Конфликты с учителями, способы их разрешения.

Тренинг позитивного общения и взаимодействия.

 Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.

Кожа человека. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, здоровья и эстетики.

Уход за волосами. Гигиена полости рта. Гигиена зрения.

Гигиена труда и отдыха. Биологические ритмы организма. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний. Иммунитет, активные и пассивные способы его защиты. Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

 **Питание и здоровье.**

Питание – основа жизни. Гигиена питания. Представление об основных пищевых веществах, их значение. Режим питания. Самые полезные продукты. Профилактика гриппа и авитаминоза. Пищевые риски, опасные для здоровья. Правила поведения за столом. Обработка и хранение пищевых продуктов. Уход за посудой.

 **Основы личной безопасности и профилактика травматизма.**

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения. Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риск нарушения здоровья. Уличный травматизм. Первая медицинская помощь.

Опасные факторы современного жилища. Ожоги. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами.

Экстремальные ситуации в городе, деревне, на природе. Укусы зверей, змей, насекомых. Пожар. Правила поведения. Стихийные бедствия. Вызов экстренной помощи. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему.

 **Культура потребления медицинских услуг.**

Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты. Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Вызов врача на дом. Больница, показания для госпитализации. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами.

Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.

 **Предупреждение употребления ПАВ.**

Общее представление о ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления ПАВ. Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Жизненный стиль человека, зависимость от ПАВ. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Профилактика употребления ПАВ. Вред табачного дыма и алкоголя. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака и алкоголя. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ. Тренинг «Спасибо, нет».

 **Духовное здоровье.**

Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни. Позитивное влияние различных видов искусств на здоровье людей. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и как средства воспитания здорового образа жизни. История и культура малой родины. Социально-культурные традиции и памятники малой родины как источник духовного здоровья человека.

Растение, животные и человек. Природа и здоровье человека. Экологически сообразное и разумное поведение в быту и в общественных местах. Борьба за экологию и охрана окружающей среды.

 **Физическое совершенствование.**

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, укрепляющих стопу и мышцы ног, для мышц рук и плечевого пояса. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Приобретение жизненно-важных двигательных навыков через игру:

- с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на ловкость, скорость; с прыжками на месте и с места, в высоту, в длину с разбега; с метанием на дальность и в цель; с лазанием и перелезанием; подготовительные к баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу; на лыжах, на льду, на воде.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** |  **Тема (содержание занятий)** | **Часы** |
| 1. | Поведение и характер. | 1 |
| 2. | Игры с элементами ОРУ «Тяни в круг». | 1 |
| 3. | Взаимоотношения людей. | 1 |
| 4. | Игры с бегом на скорость «Встречная эстафета». | 1 |
| 5. | Способы разрешения конфликтных ситуаций. | 1 |
| 6. | Игры с прыжками «Прыжок за прыжком». | 1 |
| 7. | Речевой этикет. | 1 |
| 8. | Эстафета с преодолением препятствий. | 1 |
| 9. | Практикум «Упражнения в умении общаться». | 1 |
| 10. | Игры с метанием «Подвижная цель». | 1 |
| 11. | Игра-викторина «Я и другие». | 1 |
| 12. | Игры к баскетболу «Мяч в центр». | 1 |
| 13. | Повторение: безопасное поведение на улице. | 1 |
| 14. | Игры к волейболу «Пасовка волейболистов». | 1 |
| 15. | Повторение: оказание первой помощи при простых травмах. | 1 |
| 16. | Игры с элементами ОРУ « Кто сильнее?». | 1 |
| 17. | Игра-викторина «Будь внимателен!» | 1 |
| 18. | Эстафета по кругу. | 1 |
| 19. | Практикум «Будь внимателен!». | 1 |
| 20. | Игры с метанием «Город за городом». | 1 |
| 21. | Микромир: «хорошие» и «плохие» микробы. | 1 |
| 22. | Встречная эстафета с мячом. | 1 |
| 23. | Инфекционные болезни. | 1 |
| 24. | Игры к волейболу «Летучий мяч». | 1 |
| 25. | «Пассивная» защита от микробов. | 1 |
| 26. | Игры с элементами ОРУ « Перетягивание в парах». | 1 |
| 27. | «Активная» защита от микробов. | 1 |
| 28. | Игры с бегом на скорость «Бег командами». | 1 |
| 29. | Кабинет профилактики в медицинском учреждении. | 1 |
| 30. | Игры к баскетболу «Борьба за мяч». | 1 |
| 31. | Игра-викторина «Микромир». | 1 |
| 32. | Эстафета с элементами волейбола. | 1 |
| 33. | Виды медицинских лекарств и их назначение. | 1 |
| 34. | Спортивный праздник. | 1 |
| **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение** 1.Книгопечатная продукция:* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
* стандарт основного общего образования по физической культуре;
* примерная программа по физической культуре;
* учебники по физической культуре;
* методические издания по физической культуре для учителей;

2.Учебно-практичекское и учебно-лабораторное оборудование:* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* козел гимнастический;
* перекладина гимнастическая;
* канат для лазания с механизмом крепления;
* мост гимнастический подкидной;
* гантели наборные;
* коврики гимнастические;
* маты гимнастические;
* мячи набивные;
* мячи теннисные;
* скакалки гимнастические;
* палки гимнастические;
* обруч гимнастический;
* сетка для переноски мячей;
* рулетка измерительная;
* щиты баскетбольные с кольцами;
* мячи баскетбольные;
* стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
* табло перекидное;
* ворота для мини-футбола;
* компрессор для накачивания мячей;
* аптечка медицинская
 |