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 работе  С.Н. Гайгалос  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Секция «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

1а 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 – 33 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. | Самопознание: кто я есть?  Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний.  Питание и здоровье.  Основы личной безопасности и профилактика травматизма.  Предупреждение употребления ПАВ.  Духовное здоровье.  Физическое совершенствование. |  |  |  |  |
| 2    2  4  4  4  2  15 |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **33** |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема (содержание занятий)** | **Часы** |
| 1. | Части тела, их функциональное предназначение. | 1 |
| 2. | Игра с элементами ОРУ «Космонавты». | 1 |
| 3. | Внутренние органы и их предназначение. | 1 |
| 4. | Игра с бегом «К своим флажкам». | 1 |
| 5. | Развитие человека. Здоровье и болезнь. | 1 |
| 6. | Игра с прыжками на месте «Воробушки». | 1 |
| 7. | Гуманное отношение к физическим недостаткам. | 1 |
| 8. | Игра с прыжками в высоту «Лиса и куры». | 1 |
| 9. | Игра викторина «Кто я есть?». | 1 |
| 10. | Игра с метанием «Кто дальше бросит?» | 1 |
| 11. | Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение. | 1 |
| 12. | Игра с элементами ОРУ «Совушка». | 1 |
| 13. | Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви. | 1 |
| 14. | Игра с бегом «Конники-спортсмены». | 1 |
| 15. | Общее представление о строении ротовой полости. | 1 |
| 16. | Игры с прыжками с места «Зайцы в огороде». | 1 |
| 17. | Уход за зубами. Вредные и полезные привычки. | 1 |
| 18. | Игры с метание в цель «Метко в цель». | 1 |
| 19. | Игра викторина «В гостях у Мойдодыра». | 1 |
| 20. | Игра с элементами ОРУ «Кто идет?». | 1 |
| 21. | Игра с элементами ОРУ «Кто подходил?». | 1 |
| 22. | Как проходит процесс пищеварения. | 1 |
| 23. | Игра с бегом «Октябрята». | 1 |
| 24. | Режим питания. | 1 |
| 25. | Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 26. | Витамины и самые полезные продукты. | 1 |
| 27. | Игра с элементами ОРУ «Угадай кто?». | 1 |
| 28. | Обработка пищевых продуктов перед употреблением. | 1 |
| 29. | Игра с элементами ОРУ «Мяч соседу». | 1 |
| 30. | Хранение пищевых продуктов. Уход за посудой. | 1 |
| 31. | Игра с бегом «Через кочки и пенечки». | 1 |
| 32. | Игра викторина «Что я ем каждый день». | 1 |
| 33. | 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 |