Муниципальное образование Новокубанский район, п. Прогресс

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

средняя общеобразовательная школа №6 п. Прогресс

муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от \_\_\_\_\_\_ августа 2015 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Федотова

Подпись руководителя ФИО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по конкретным видам внеурочной деятельности

кружок

«Сохраняем здоровье»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Составитель: И.Н.Заплава

#### Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Гармония» для 1-4 классов разработана в соответствии:

- с Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями);

на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- планируемых результатов начального общего образования;

составлена на основе:

- авторской программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности», под редакцией А.Т.Смирнова; комплексной программы физического воспитания А.П.Матвеева; программы курса «Растём здоровыми и сильными» Н.Я Дмитриевой, К.А.Семёнова; программы внеурочной деятельности Н.Ф. Виноградовой «Я — пешеход и пассажир».

Рабочая программа рассчитана на два часа в неделю и рекомендуется для начальной ступени образования.

#### Данная программа позволяет заниматься профилактикой безопасного поведения школьников, знакомить их с основами здорового образа жизни, формировать устойчивые модели соответствующего поведения в природной и социальной среде, предоставляет возможность освоить новые подвижные игры. Необходимость такой программы очевидна и подтверждается потребностями современной жизни: удручающими данными статистики о гибели и травматизме детей на дорогах страны, усугублением криминогенной обстановки, жертвами которой все чаще становятся дети, данными о неблагополучном состоянии здоровья школьников. По окончании начальной школы учащийся должен знать правила безопасного поведения в окружающем мире и факторы влияющие на состояние здоровья, а также иметь навыки самостоятельной организации и проведения подвижных игр и развлечений вне школы.

Структурапрограммы ориентирована на интегративные мироощущения школьников начального периода обучения. Главная идея базируется на так называемых «основных свойствах живого», позволяющих выстроить принципы и правила здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения в природной и социальной среде. Содержание уроков направлено на объединение биологического, психического, социального и духовно-нравственного начал в человеке. Интеграция в одном курсе основных направлений трех предметов (окружающего мира, ОБЖ и физической культуры) позволяет сформировать у учащихся начальных классов представления не только о единой картине окружающего мира, но и о своем месте в нем, единстве с ним, о нормах безопасного поведения, о здоровье и здоровом образе жизни, о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков.

В основе предлагаемой программы лежит использование подвижных и народных игр и развлечений, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры.

Программа предлагает широко использовать игровые и проблемные ситуации, элементы тренинговой формы, «мозгового штурма», различных видов групповой работы. В этом контексте стремление ребенка к здоровью становится естественной потребностью жизни, а не результатом следования целому ряду запретов.

**Цель** – формирование у обучающихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним: природной и социальной средой.

**Задачи:**

* научить учащихся принимать решение и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни;
* изменить представления школьников о своем здоровье и способах его сохранения и приумножения;
* содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
* прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование разделов,**  **блоков, тем** | **Всегочас.** | **Количество часов** | | | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| Аудитор  ные | Внеуади  торные | |
| **1.** | | **I год обучения**  **Подвижные игры**  Игры на внимание  Игры с бегом  Игры с мячом  Игры малой подвижности  Игры-эстафеты | **18**  3  4  4  4  3 | **8** | **10** | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  **Осваивать** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **2.** | | **Уроки здоровья**  Я и школа  Что такое здоровье?  Мир вокруг и я  Дыхание и жизнь  Хотим быть здоровыми – действуем! | **33**  3  8  10  8  4 | **20** | **13** | | **Исследовать** взаимодействие человека с окружающей средой; влияние окружающей среды на человека.  **Осваивать** понятия о здоровом образе жизни.  **Познакомиться** с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека.  **Объяснять** понятие «болезнь», правила сохранения и укрепления здоровья, уметь проводить профилактику болезней.  **Осваивать** понятия о здоровье и факторах, на него влияющих.  **Овладевать** умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)  **Формулировать** собственное мнение и позицию |
| **3.** | | **Правила дорожного движения**  История ПДД  Дорожные знаки  Дорожная разметка | **5**  1  3  1 | **1** | **4** | | **Планировать** свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации  **Выделять** различные дорожные знаки, узнавать их и соотносить  с особенностями своего поведения как участника движения  **Объяснять** значение и функции конкретного знака (в значении,  приближенном к установленным ПДД в соответствующем документе)  **Формировать** способности оценивать свое поведение со стороны;  рефлексивные умения — предвидение возможных  опасностей в реальной обстановке  **Оценивать** собственное поведение и поведение окружающих. |
| **4.** | | **Безопасность**  Безопасность в доме  Личная безопасность на улице  Безопасность в общественном месте  Пожарная безопасность  Безопасность на природе  Безопасность на воде, на льду | **10**  2  1  2  2  2  1 | **4** | **6** | | **Осваивать** правила здорового образа жизни; правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоёмах, в школе.  **Выявлять** потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества.  **Выбирать** оптимальные формы поведения на основе изученных правел безопасного поведения (в доме, на дорогах, в лесу, на водоемах, школе). **Моделировать** ситуации, при которых необходимо вызывать пожарных, электрика и т.д.  **Анализировать** ситуации во время экскурсии по своему району или городу (безопасное поведение на дороге).  **Участвовать** в игровых ситуациях – выполнять правила уличного движения.  **Объяснять** основные правила обращения с газом, электричеством, водой.  **Оценивать** степень личной ответственности за сохранение своего здоровья, за здоровье и безопасность окружающих.  **Формулировать** собственное мнение и позицию |
| **Итого:** | | | **66** | **33** | **33** | |  |
| **1.** | | **II год обучения**  **Подвижные игры**  Игры, приучающие ценить время  Узнаем свои возможности  Игры на быстроту реакции  Игры-шутки  Игры с прыжками | **21**  5  4  5  5  2 | **10** | **11** | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  **Осваивать** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **2.** | | **Уроки здоровья**  Еще раз вспомним, что такое здоровье  Питание и жизнь  Движение и жизнь  Развитие и жизнь  Хотим быть здоровыми – действуем! | **34**  2  12  9  9  2 | **14** | **20** | | **Исследовать** взаимодействие человека с окружающей средой; влияние окружающей среды на человека.  **Осваивать** понятия о здоровом образе жизни.  **Познакомиться** с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека.  **Объяснять** понятие «болезнь», правила сохранения и укрепления здоровья, уметь проводить профилактику болезней.  **Осваивать** понятия о здоровье и факторах, на него влияющих.  **Применять** знания о полноценном питании как факторе роста и развития школьника, его здоровья.  **Овладевать** умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)  **Формулировать** собственное мнение и позицию |
| **3.** | | **Правила дорожного движения**  Дорожные знаки  Дорожная разметка | **4**  3  1 | **1** | **3** | | **Планировать** свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации  **Выделять** различные дорожные знаки, узнавать их и соотносить  с особенностями своего поведения как участника движения  **Объяснять** значение и функции конкретного знака (в значении,  приближенном к установленным ПДД в соответствующем документе)  **Формировать** способности оценивать свое поведение со стороны;  рефлексивные умения — предвидение возможных  опасностей в реальной обстановке  **Оценивать** собственное поведение и поведение окружающих. |
| **4.** | | **Безопасность**  Безопасность в быту  Безопасность на улице  Безопасность в общественном месте  Пожарная безопасность  Безопасность на природе | **9**  2  2  2  2  1 | **3** | **6** | | **Осваивать** правила здорового образа жизни; правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоёмах, в школе.  **Выявлять** потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества.  **Выбирать** оптимальные формы поведения на основе изученных правел безопасного поведения (в доме, на дорогах, в лесу, на водоемах, школе). Моделировать ситуации, при которых необходимо вызывать пожарных, электрика и т.д.  **Анализировать** ситуации во время экскурсии по своему району или городу (безопасное поведение на дороге).  **Участвовать** в игровых ситуациях – выполнять правила уличного движения.  **Объяснять** основные правила обращения с газом, электричеством, водой.  **Оценивать** степень личной ответственности за сохранение своего здоровья, за здоровье и безопасность окружающих.  **Формулировать** собственное мнение и позицию |
| **Итого:** | | | **68** | **28** | **40** | |  |
| **1.** | **III год обучения**  **Подвижные игры**  Игры с творческим ролевым сюжетом  Игры, тренирующие наблюдательность  Соревнования поединки  Командные игры | | **21**  6  4  6  5 | **8** | **13** | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  **Осваивать** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **2.** | **Уроки здоровья**  Еще раз вспомним, что такое здоровье  Непрерывность жизни  Здоровье и общество  Хотим быть здоровыми – действуем | | **34**  2  10  18  4 | **20** | **14** | | **Исследовать** взаимодействие человека с окружающей средой; влияние окружающей среды на человека.  **Осваивать** понятия о здоровом образе жизни.  **Познакомиться** с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека.  **Объяснять** понятие «болезнь», правила сохранения и укрепления здоровья, уметь проводить профилактику болезней.  **Осваивать** понятия о здоровье и факторах, на него влияющих.  **Овладевать у**мениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)  **Формулировать** собственное мнение и позицию |
| **3.** | **Правила дорожного движения**  Дорожные знаки | | **3**  3 | **1** | **2** | | **Планировать** свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации  **Выделять** различные дорожные знаки, узнавать их и соотносить  с особенностями своего поведения как участника движения  **Объяснять** значение и функции конкретного знака (в значении,  приближенном к установленным ПДД в соответствующем документе)  **Формировать** способности оценивать свое поведение со стороны;  рефлексивные умения — предвидение возможных  опасностей в реальной обстановке  **Оценивать** собственное поведение и поведение окружающих. |
| **4.** | **Безопасность**  Человек, среда его обитания  Личная безопасность на улице  Безопасное поведение в бытовых условиях  Пожарная безопасность  Обеспечение личной безопасности дома | | **10**  1  2  2  3  2 | **5** | **5** | | **Осваивать** правила здорового образа жизни; правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоёмах, в школе.  **Выявлять** потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества.  **Выбирать** оптимальные формы поведения на основе изученных правел безопасного поведения (в доме, на дорогах, в лесу, на водоемах, школе). Моделировать ситуации, при которых необходимо вызывать пожарных, электрика и т.д.  **Анализировать** ситуации во время экскурсии по своему району или городу (безопасное поведение на дороге).  **Участвовать** в игровых ситуациях – выполнять правила уличного движения.  **Объяснять** основные правила обращения с газом, электричеством, водой.  **Оценивать** степень личной ответственности за сохранение своего здоровья, за здоровье и безопасность окружающих.  **Формулировать** собственное мнение и позицию |
| **Итого:** | | | **68** | **34** | **34** | |  |
| **1.** | **VI год обучения**  **Подвижные игры**  Спортивные развлечения и забавы.  Прыгалки –скакалки.  Групповые игры  Забытые игры  Зимой на воздухе. | | **25**  6  4  6  3  6 | **10** | **15** | | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием  **Осваивать** универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр  **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| **2.** | **Уроки Здоровья**  Познай себя  Правила общения  Общение и конфликты  Здоровье и эмоции  Школа и здоровье  Знаешь, как быть здоровым, – действуй! | | **34**  5  5  8  4  7  5 | **20** | **14** | | **Исследовать** взаимодействие человека с окружающей средой; влияние окружающей среды на человека.  **Осваивать** понятия о здоровом образе жизни.  **Знакомиться** с режимом дня, обеспечивающим здоровье человека.  **Объяснять** понятие «болезнь», правила сохранения и укрепления здоровья, уметь проводить профилактику болезней.  **Осваивать** понятия о здоровье и факторах, на него влияющих.  **Формировать** потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников  **Овладевать** умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)  **Формулировать** собственное мнение и позицию |
| **3.** | **Правила дорожного движения**  Дорожное движение, безопасность дорожного движения | | **3**  3 | **1** | **2** | | **Находить** и исправлять ошибки в графическом изображении дорожных ситуаций  **Разыгрывать** различные роли участников движения (водитель, пешеход, пассажир, сотрудник ГИБДД), передавать особенности их поведения в зависимости от ситуации  **Формировать** умение планировать и оценивать результаты своего  поведения. |
| **4.** | **Безопасность**  Опасные ситуации природного характера  Безопасное поведение в бытовых условиях  Пожарная безопасность  Человек, среда его обитания. | | **6**  2  2  1  1 | **2** | **4** | | **Осваивать** правила здорового образа жизни; правила поведения в разных ситуациях: как вести себя дома, на дорогах, в лесу, на водоёмах, в школе.  **Выявлять** потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека, сохранения личного и общественного имущества.  **Выбирать** оптимальные формы поведения на основе изученных правел безопасного поведения (в доме, на дорогах, в лесу, на водоемах, школе). Моделировать ситуации, при которых необходимо вызывать пожарных, электрика и т.д.  **Анализировать** ситуации во время экскурсии по своему району или городу (безопасное поведение на дороге).  **Участвовать** в игровых ситуациях – выполнять правила уличного движения.  **Объяснять** основные правила обращения с газом, электричеством, водой.  **Оценивать** степень личной ответственности за сохранение своего здоровья, за здоровье и безопасность окружающих. |
| **Итого:** | | | **68** | **33** | | **35** |  |

1. **Содержание программы**

**1 класс**

**Подвижные игры (18 часов)**

**Игры на внимание (3 часа)**

Первые шаги. Внимание к звукам. Устойчивое внимание.

**Игры с бегом (4 часа)**

Берегись! Гуси-лебеди. Горячее место.

**Игры с мячом (4 часа)**

Мячик кверху**.** Перебрасывание мяча. Гонка мячей. Старые лапти.

**Игры малой подвижности (4 часа)**

Краски. Колечко. Телефон. Летит - не летит.

**Игры-эстафеты (3 часа)**

Мяч сквозь обруч. Скорый поезд. Передал-садись.

#### Уроки здоровья (33 часа)

#### Я и школа (3 часа)

Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

#### Что такое здоровье? (8 часов)

Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье, или болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

#### Мир вокруг и я (10 часов)

Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Органы чувств у животных. Нервная система, зачем она человеку. Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вредны шум, громкие звуки и громкая музыка.

Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас, каким стану.

Мои решения — моя будущая жизнь.

**Дыхание и жизнь (8 часов)**

Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как уметь помочь человеку в беде, если он потерял сознание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

#### Хотим быть здоровыми — действуем! (4 часа)

Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать? Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли очень доверять незнакомым людям? Что такое осторожность. Как вести себя на «уроках здоровья».

**Правила дорожного движения (5 часов)**

**История ПДД (1 час)**

Возникновение ПДД.

**Дорожные знаки (3 часа)**

Знакомство со знаками. Светофор. Запрещающие знаки. Игра «Азбука дорожного движения»

**Дорожная разметка (1 час)**

Элементы улиц и дорог.

**Безопасность (10 часов)**

**Безопасность в доме (2 часа)**

Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Соблюдение мер безопасности дома.

**Личная безопасность на улице (1 час)**

Будьте внимательны на дорогах.

**Безопасность в общественном месте (2 часа)**

Безопасность в школе. Меры безопасности в автобусе.

**Пожарная безопасность (2 часа)**

Огонь – друг и враг человека. Причины пожара и их последствия.

**Безопасность на природе (2 часа)**

Природная среда и безопасность человека. Снежный занос и метель.

**Безопасность на воде, на льду (1 час)**

Причины бедствий на воде.

**2 класс**

**Подвижные игры (21 час)**

**Игры, приучающие ценить время (5 часов)**

Когда дорога секунда. Секундам - счет, игре - зачет. По своему «секундомеру». Занимательная арифметика. Времечко.

**Узнаем свои возможности (4 часа)**

Наши глаза. Знаете ли вы свои пять пальцев. На крыльях воображения. Богат мир звуков.

**Игры на быстроту реакции (5 часов)**

Не мешай, когда дело ясно. Будь на чеку и действуй мгновенно. Не промахнись. Стоп! Быстро найди.

**Игры-шутки (5 часов)**

Узнай песню. Веселые художники. Самый аккуратный. Только на одну букву. Художники – «виртуозы».

**Игры с прыжками (2 часа)**

Болото. Котлы, классы.

#### Уроки здоровья (34 часа)

#### Вспомним, что такое здоровье (2 часа)

#### Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

#### Питание и жизнь (12 часов)

Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Болезни и неправильное питание. Разнообразие в питании. Что такое рацион. Основные правила здорового питания. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или Рациональное питание. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях.

#### Движение и жизнь (9 часов)

Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, физкультура, спорт. Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность. Здоровый образ жизни – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

#### Развитие и жизнь (9 часов)

Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Резервы нашего организма. Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, учителями, с другими людьми. Как правильно разговаривать. Задаем вопросы и отвечаем на них. Какие бывают люди и чего от них ждать. Как научиться жить среди людей.

#### Хотим быть здоровыми — действуем (2 часа)

Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными. Как помочь другим задуматься о своем здоровье.

**Правила дорожного движения (5 часов)**

**Дорожные знаки (3 часа)**

Стой, внимание, иди! Мы идем через дорогу. Игра «законы улиц и дорог».

**Дорожная разметка (1 час)**

Перекресток.

**Безопасность (10 часов)**

**Безопасность в быту (2 часа)**

Город, как среда обитания. Взаимоотношения людей, проживающих в городе.

**Безопасность на улице (2 часа)**

Пешеход. Пассажир.

**Безопасность в общественном месте (2 часа)**

Безопасность в кинотеатре. Меры безопасности на автобусной остановке.

**Пожарная безопасность (2 часа)**

Пожары в жилых зданиях. Профилактика пожаров.

**Безопасность на природе (1 час)**

Погодные условия и безопасность человека.

### 3 класс

**Подвижные игры (21 час)**

**Игры с творческим ролевым сюжетом (6 часов)**

Кругосветное путешествие. Гимнасты на линии. Регулировщик и водители. Автоинспектор и водители. Истребители-перехватчики. Минеры.

**Игры, тренирующие наблюдательность (4 часа)**

Заметь нужное. Наблюдай за своими движениями. Учись замечать главное. В лесу особенно нужна наблюдательность.

**Соревнования - поединки (6 часов)**

Кому достанется кегля. Шесть городков. Петушиный бой. Поединок на ракетках. Мотальщики. Не теряй равновесия.

**Командные игры (5 часов)**

Сбей мяч. Перестрелка. Гонка мячей по кругу. Точный удар. Успей взять кеглю.

#### Уроки здоровья (34часа)

#### Еще раз о здоровье (2 часа)

От чего зависит твое здоровье. В чем ты можешь помочь себе и другим сам. Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу.

#### Непрерывность жизни (10 часов)

Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки: внешние и внутренние различия между ними. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья, настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

#### Здоровье и общество (18 часов)

Что такое общество? Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как их разрешать. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоем будущем.

#### Хотим быть здоровыми — действуем (4 часа)

Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями и поступками. Почему это важно. Если умеешь, то посоветуй и помоги своим родным, друзьям, просто знакомым.

**Правила дорожного движения (3 часа)**

**Дорожные знаки (3 часа)**

Регулирование дорожного движения. Пешеходный светофор. Игра «В стране СВЕТОФОРИЯ»

**Безопасность (10 часов)**

**Человек, среда его обитания (1 час)**

Опасные ситуации в городе.

**Личная безопасность на улице (2 часа)**

Безопасное поведение в транспорте. Безопасность велосипедиста.

**Безопасное поведение в бытовых условиях (2 часа)**

Безопасное обращение с электричеством. Меры безопасности при пользовании в доме водой.

**Пожарная безопасность (3 часа)**

Правила личной безопасности при пожарах. Опасные игры. Сюжетно –ролевая игра «Юные пожарники».

**Обеспечение личной безопасности дома (2 часа)**

Правила безопасного поведения дома. Опасные ситуации в доме.

### 4 класс

**Подвижные игры (25 часов)**

**Спортивные развлечения и забавы (6 часов.)**

Бег с шариком. Попади и поймай. Бой на бревне. Футбол вслепую. Поймай мяч. 12 палочек.

**Прыгалки – скакалки (4 часа)**

Эстафеты со скакалками. Чемпионы скакалок. Упражнения с короткой скакалкой. Дружно вместе каждый шаг.

**Групповые игры (6 часов)**

Поймай и попади. Мяч в воздухе. Лабиринт. Найди себе пару. Пионербол. 4 мяча.

**Забытые игры (3 часа)**

Лапта. Чиж. Попади в ямку.

**Зимой на воздухе (6 часов)**

На снеговой площадке. На санках. Набрасывание колец. Пятнашки на лыжах. Круговые змейки. Перебежки.

#### Уроки здоровья (34 часа)

#### Познай себя (5 часов)

Твои жизненные ценности. Ты и твое здоровье. От чего зависит твое здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

#### Правила общения (5 часов)

Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

#### Общение и конфликты (8 часов)

Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

#### Здоровье и эмоции (4 часа)

Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

#### Школа и здоровье (7 часов)

Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причина неудач и успехов на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовиться к ответу на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

#### Знаешь, как быть здоровым, — действуй! (5 часов)

Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения и делать выбор в пользу здоровья своего, своих близких и других людей. Что конкретное ты можешь сделать, чтобы быть здоровым.

**Правила дорожного движения (3часа)**

**Дорожное движение, безопасность дорожного движения (3 часа)**

История дорожных знаков. Наши друзья дорожные знаки. Дорожная разметка.

**Безопасность (6 часов).**

**Опасные ситуации природного характера (2 часа)**

Погодные условия и безопасность человека. Гроза, гололед.

**Безопасное поведение в бытовых условиях (2 часа)**

Безопасность и компьютер. Безопасное поведение с бытовым газом.

**Пожарная безопасность (1 час)**

Опасные игры с огнем.

**Человек, среда его обитания (1час)**

Опасные ситуации в городе.

1. **Предполагаемые результаты реализации программы**

**Уровни воспитательных результатов**

**Первый уровень**

Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Ученик с удовольствием посещает занятия, но выполняет задания занимательного или соревновательного характера. Как только требуется приложить усилия («подумать»), чтобы довести решение задания до конца, интерес к нему гаснет. Поэтому ему постоянно необходима поддержка учителя или товарищей по группе (при совместной деятельности).

**Второй уровень**

Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Ученик настойчиво доводит до конца решение предложенных учителем заданий, классифицирует задания по типам. Выполняет задания не только занимательного и соревновательного характера. Овладев навыками определенного типа, уверенно применяет их в дальнейшем, в то же время избегает творческих заданий.

**Третий уровень**

Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного

общественного действия.

Учащийся не только целенаправленно и настойчиво овладевает методами решения различных заданий, но и стремится применить полученные знания: помогает товарищам, выступает хорошим организатором в командных состязаниях, стремится участвовать во всех возможных конкурсах, с удовольствием выполняет творческие задания.

**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;

- 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;

- потребности осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности

- личностные, в том числе духовные и физические, качества, обеспечивающие защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

- принятие образа «хороший пешеход, хороший пассажир»;

- уважительное отношение к другим участникам дорожного движения

***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*

**Метапредметные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

- самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности.

**Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- самостоятельно находить, анализировать и отбирать информацию в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- проявлять индивидуальные творческие способности

**Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

*- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*

*- 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;*

*- 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.*

**5. Формы и виды контроля**

Для контроля и оценки знаний и умений используются индивидуальная и фронтальная устные проверки, различные письменные работы, которые не требуют развернутого ответа с большой затратой времени; практические работы, соревнования, конкурсы, викторины, изобразительные работы, выставки.

Основная цель этих проверочных работ: определение уровня развития умений школьников применять полученные знания.

**6. Методические рекомендации**

Содержание курса «Гармония» охватывает весьма широкий круг вопросов: от элементарных правил здоровьесбережения и безопасного поведения до знания основных правил дорожного движения. При этом человек природа и общество рассматриваются в их неразрывном, органичном единстве.

Отбор содержания учебного курса «Гармония» осуществлялся на основе следующих ведущих идей:

- идея многообразия мира;

- идея целостности мира;

- идея уважения к миру.

Курс «Растем здоровыми и сильными», рассчитанный на четыре года, может реализовываться в любой группе учащихся и не требует от них специальной предвари­тельной подготовки.

В процессе изучения курса, учащиеся расширяют свой кругозор, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. Участвуя в имитационно-игровых ситуациях, школьники учатся рациональному поведению в различных ситуациях

Предлагаемый курс выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Многие дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать, как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных,

порой непростых ситуациях. Выполнение заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно-гигиенических требований.

По возможности в завершении данного курса можно организовать поход одного дня (поход выходного дня). Цель и длительность похода определяются исходя из погодных условий, состава группы. К походу следует готовиться вместе со школьниками, ставя целью развить и укрепить на практике полученные знания. Если нет возможности идти в настоящий поход, можно провести занятия как игру, обеспечив учащихся необходимым инвентарем.

В целом же изучение курса «Гармония» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

**7.** **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) \* | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  1.  2. | **Литература для учителя**  Азбука пешехода: игра для детей младшего школьного возраста/ под ред. А.Т. Смирнова,- М.: Просвещение: Рилионт, 2013.  Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2012.  Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М.:ВАКО. 20012.  Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 2013.  Ковалько В.И. «Игровой модульный курс по ПДД, или Школьник вышел на улицу: 1-4 классы.-М.: ВАКО, 2012  **Литература для учащихся**  Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3,4 классе. Самара: Корпорация «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2014.  Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2013. | 1  1  1  1  1  1 |
| 2. Печатные пособия | | |
| 1.  2. | |  | | --- | | Таблицы к основным разделам изучаемого материала (в соответствии с программой);  Комплект плакатов «Безопасность дорожного движения» 1- 4 кл.: (Иллюстративный материал) / под ред. А. Т. Смирнова. -24 листовки, 24 плаката (комплект для школьников, комплект для учителя).,- М.: Просвещение: Рилионт, 2013. | |  |
| 3. Технические средства обучения | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Документ-камера  Интерактивная доска  Проектор  Компьютер (ноутбук)  Звуковые колонки | 1  1  1  1  2 |
| 4. Экранно-звуковые пособия | | |
| 1. | Видеофильмы, презентации, соответствующие содержанию обучения |  |
| 5. Игры и игрушки | | |
| 1.  2.  3.  4. | Модели дорожных знаков  Мячи  Кегли  Прыгалки |  |
| 6. Оборудование класса | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | Ученические столы двухместные с комплектом стульев  Стол учительский  Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий.  Классная доска  Софиты | 13\26  1  2  1  2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО.  Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов  от \_\_\_\_\_ №  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись руководителя МО Ф.И.О. |  | СОГЛАСОВАНО.  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись Ф.И.О.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  дата |