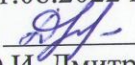
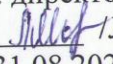



**МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области**

Рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол №1 от 31.08.2022 г.
Руководитель МО 
/О.И. Дмитриева/

«Согласовано»
зам. директора по УВР
 /Л.Н.Молчанова/
от 31.08.2022г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Букреевская
основная общеобразовательная
школа» 
/В.К. Чернышева/
Приказ №45 от 31.08.2022 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
начального общего образования
«Здоровейка»
(спортивно-оздоровительная направленность)
(2 класс)
2022 – 2023 учебный год**

Учитель: Кательникова Александра Сергеевна

д. Букреевка – 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности А.А.Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А.Горского. Москва, «Просвещение» 2015г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 2 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс — 35 часов в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у 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 «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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 «Здоровейка» - 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 учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать:**

- 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;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

Получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда

здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Содержание учебного курса (2 класс)

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я -хозяин своего здоровья (текущий контроль - КВН)

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний - викторина)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарат, формирование потребности в здоровом образе жизни, нравственных представлений и убеждений.

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья. Текущий контроль знаний – «За круглым столом»

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление

Тема 6. Умники и умницы. Текущий контроль знаний

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

Обучение здоровому образу жизни посредством формирования умений делать выбор в пользу здорового образа жизни.

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4. «Разговор о правильном питании». Полезные вкусности Текущий контроль знаний

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентация на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно –практическая конференция

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться.

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний - диагностика

Учебный план (2 класс)

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов	В том числе		Форма Контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
2	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
4	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской конкурс
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	2	3	Диагностика
	Итого:	35	16	18	

Календарно-тематическое планирование во 2 классе

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в соответствии с направлениями, обозначенными в требованиях ФГОС ОО (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, общеинтеллектуальное, общекультурное, социальное) в рамках выбранных школьниками видов деятельности. В данных направлениях используются следующие виды внеурочной деятельности: словесно-логические, образно-художественные, трудовые, игровые.

Формы внеурочной деятельности по направлениям, в соответствии с требованиями ФГОС ОО: ***Спортивно-оздоровительное.***

Организация Дней Здоровья и других спортивных соревнований. Проведение занятий по охране здоровья. Применение на уроках игровых моментов, площадки.

№ п/п	Наименование раздела и темы	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	05.09	
2	По стране Здоровейке	1	12.09	
3	В гостях у Мойдодыра	1	19.09	
4	Я -хозяин своего здоровья	1	26.09	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5		
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	03.10	
6	Культура питания. Этикет.	1	10.10	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	17.10	
8	«Что даёт нам море»	1	24.10	
9	Светофор здорового питания	1	14.11	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	21.11	
11	Закаливание в домашних условиях	1	28.11	
12	День здоровья «Будьте здоровы»	1	05.12	
13	Иммунитет	1	12.12	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	19.12	
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	26.12	
16	Слагаемые здоровья	1	16.01	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6		
17	Я и мои одноклассники	1	23.01	
18	Почему устают глаза?	1	30.01	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	06.02	
20	Шалости и травмы	1	13.02	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	20.02	
22	Умники и умницы	1	27.02	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		

23	С. Преображенский «Огородники»	1	06.03	
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	13.03	
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	20.03	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	10.04	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
27	Мир эмоций и чувств.	1	17.04	
28	Вредные привычки	1	24.04	
29	«Веснянка»	1	15.05	
30	В мире интересного	1	22.05	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5		
31	Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении.	1	29.05	
32-35	Наши успехи и достижения. Обобщение. Чему мы научились?	4		

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 12 листа (ов)

Директор МБОУ «Букрсевокая основная
общеобразовательная школа»
 /В. К. Чернышева/

