

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В. Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.</p>	<p>«Утверждено» Директор _____ Цой О.Е. Приказ № 276 от 31.08.2023 г.</p>
---	--	---



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровячок»

Серебряков А.А.,
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» для 2 класса на составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Цели и задачи программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
 - правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
 - элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 2 класса и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
- Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- Способность к самооценке

Обучающиеся получают возможность для формирования.

- Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здоровячок».
- Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- Планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

2. Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

3. Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Включаться в диалог со сверстниками и учителем;
- Формулировать ответы на вопросы;
- Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Договариваться и приходить к общему решению;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать правила здорового образа жизни;
- основам рационального питания;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- самостоятельно 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;
- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровячок»:

- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

Первый уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Второй уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по программе, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Третий уровень: свободное владение теоретической информацией по программе, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Формы и средства контроля

-Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

-Тест

Содержание программы

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание блока, раздела внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	<p><i>Тема 1.</i> Что мы знаем о ЗОЖ</p> <p><i>Тема 2.</i> По стране Здоровейке</p> <p><i>Тема 3.</i> В гостях у Мойдодыра</p> <p><i>Тема 4.</i> Я хозяин своего здоровья(текущий контроль-КВН)</p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского. Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие) Праздник чистоты.</p>	<p>Понимание важности здоровья для человека.</p> <p>Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка. Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p>	4
2.	Питание и здоровье	<p><i>Тема 1.</i> Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.</p> <p><i>Тема 2.</i> Культура питания. Этикет.</p> <p><i>Тема 3.</i> Спектакль «Я выбираю кашу»</p> <p><i>Тема 4.</i> «Что даёт нам море»</p> <p><i>Тема 5</i> «.Светофор здорового питания» (Текущий контроль знаний- викторина)</p>	<p>Коллективная</p> <p>Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» .</p> <p>Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую.</p> <p>Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и вилок- экскурс в историю.</p>	<p>Использование основных представлений о режиме питания, о значении питания для человека.</p> <p>Обобщение и систематизация знаний о здоровой пище.</p>	5
3.	Моё здоровье в моих руках	<p><i>Тема 1.</i> Сон и его значение для здоровья человека</p> <p><i>Тема 2.</i> Закаливание в домашних условиях</p> <p><i>Тема 3.</i> День здоровья «Будьте</p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр спектакля кукольного театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».</p> <p>Разучивание комплекса</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье.</p> <p>Знакомство с поведением в ходе проведения экскурсии.</p>	7

		здоровы» <i>Тема 4.</i> Иммунитет <i>Тема 5.</i> Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. <i>Тема 6.</i> Спорт в жизни ребёнка. <i>Тема 7.</i> Слагаемые здоровья (<i>Текущий контроль знаний. За круглым столом</i>)	физических упражнений Составление режима дня. Спортивные мероприятия Сообщения о лекарственных растениях нашего края	Моделирование (составление маршрута экскурсии).	
4.	Я в школе и дома	<i>Тема 1.</i> Я и мои одноклассники <i>Тема 2.</i> Почему устают глаза? <i>Тема 3.</i> Гигиена позвоночника. Сколиоз <i>Тема 4.</i> Шалости и травмы <i>Тема 5.</i> «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление <i>Тема 6.</i> Умники и умницы (<i>Текущий контроль знаний</i>)	Коллективная/индивидуальная Весёлые перемены. Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания. Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.»Подвижные игры.	Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье. Знакомство и применение основных правил личной гигиены.	6
5.	Чтоб забыть про докторов	<i>Тема 1.</i> С. Преображенский «Огородники» <i>Тема 2.</i> Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) <i>Тема 3.</i> День здоровья «Самый здоровый класс» <i>Тема 4.</i> «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы(<i>Текущий контроль</i>	Коллективная/индивидуальная Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня Разучивание подвижных игр. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Спортивные	Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. анализ ситуаций	4

		<i>знаний. Городской конкурс «Разговор о правильном питании»)</i>	эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.		
6.	Я и мое ближайшее окружение	<i>Тема 1. Мир эмоций и чувств Тема 2. Вредные привычки Тема 3. «Веснянка» Тема 4. В мире интересного. (Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция)</i>	Коллективная/индивидуальная Выставка рисунков «Моё настроение» Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.» Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо» Подбор пословиц. Ролевая игра.	Установление признаков сходства и отличия людей друг от друга. Обсуждение проблем, связанных с взаимоотношениями между людьми.	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей	<i>Тема 1. Я и опасность. Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы» Тема 3. Первая помощь при отравлении Тема 4 Наши успехи и достижения. (Итоговый контроль знаний. Диагностика)</i>	Коллективная/индивидуальная Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу» День здоровья – праздничная программа	Проведение сравнений, выбор правильного ответа. Работа с источниками информации. Обсуждение проблем, связанных с безопасностью в своём доме, на дороге, на водоёмах, при общении с незнакомыми людьми. Моделирование опасностей	4
	Итого:				34

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

№ п/п	Тема	Количество часов
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.2	По стране Здоровье	1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1
1.4	Я хозяин своего здоровья	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
2.2	Культура питания. Этикет.	1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
2.4	«Что даёт нам море»	1
2.5	Светофор здорового питания	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1
3.2	Закаливание в домашних условиях	1
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1
3.4	Иммунитет	1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1
3.7	Слагаемые здоровья	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6
4.1	Я и мои одноклассники	1
4.2	Почему устают глаза?	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4.4	Шалости и травмы	1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
4.6	Умники и умницы	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1

VI	Я и моё ближайшее окружение	4
6.1	Мир эмоций и чувств.	1
6.2	Вредные привычки	1
6.3	«Веснянка»	1
6.4	В мире интересного	1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»	1
7.3	Первая помощь при отравлении	1
7.4	Наши успехи и достижения	1
	Итого 34 ч	34