

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2022



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Б.Н. Емельянова»
(Средняя школа №1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
клуб «Будь здоров!»
начальное общее образование
2 класс
2022-2023 учебный год

Составитель: Самгина М.А.,
педагог дополнительного образования

г. Щекино 2022

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе программы, под редакцией В.Н. Шаулина «Физическая культура» (1-4 класс), и реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности во 2-х классах.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» по спортивно-оздоровительному направлению предусматривает обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Цели программы:

создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

профилактика вредных привычек;

воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Данная программа строится на **принципах**:

Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.

Практической направленности курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Основные направления реализации программы:

организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

активное использование спортивной площадки;

проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

организация питания учащихся;

проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

организация и проведение профилактической работы с родителями;

организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

беседы

игры

элементы занимательности и состязательности

викторины

конкурсы

праздники

часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Результаты освоения курса

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.

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.

Ученик научиться:

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.

Метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. 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.

3. 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).

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.

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.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в следующих формах:

выставки работ по организации здорового образа жизни: внутри параллели, класса, общешкольные (в медийном или реальном формате);

участия в спортивных соревнованиях, играх, конкурсах;

защиты проектов.

Тематическое планирование

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Практическое занятие: составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	1
2	Режим дня школьника. Особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью. Проект «Мой режим дня»	1
3	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»	1
4	Упражнения и игры на развитие внимания. Формирование знаний о своем организме.	1
5	Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	1
6	Как правильно есть. Режим питания. Позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье.	1
7	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц». Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья	1
8	Разучивание игр с мячом «Школа мяча». Личная ответственность каждого человека за сохранение и укрепление своего физического и нравственного здоровья	1
9	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за	1

	помощью к врачам	
10	Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих». Развитие ловкости и быстроты	1
11	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде». Организация коллективной деятельности	1
12	Беседа «О пользе завтрака». Гигиена питания. Полезная и вредная еда	1
13	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	1
14	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	1
15	Курение – это болезнь. Вредные привычки.	1
16	Лыжные гонки. Первая помощь при легких травмах	1
17	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Закаливание организма	1
18	Овощи на твоём столе. Польза витаминов для организма	1
19	Учимся приёмам массажа и самомассажа. Самоконтроль за состоянием здоровья	1
20	Разучивание сюжетных игр «Два мороза». Русские народные игры	1
21	Игры на развитие восприятия и мышления	1
22	Игры с бегом «Борьба за флажки»	1
23	Фрукты – лучшие продукты. Формирование знаний о пользе фруктов и овощей	1
24	Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	1
25	«День каши». Польза молочных продуктов. Проект «Правильное питание»	1
26	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	1
27	«Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!» Использование интерактивных технологий. Просмотр видеосюжетов по безопасности	1
28	Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили» Использование интерактивных технологий. Развивающие игры на компьютере	1
29	Вред от алкоголя. Забота о здоровье и безопасности окружающих людей.	1
30	Эстафеты. Техника безопасности при занятии спортом	1
31	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	1
32	Игровая программа «Богатырская сила». Развитие выносливости и силы	1
33	Разучивание игр с мячом «Мяч – соседу». Умение играть вместе	1
34	Подготовка и проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	1