Муниципальное бюджетноеобщеобразовательное учреждение
«Нивовская средняя общеобразовательная школа»
Раздольненского района Республики Крым

РАССМОТРЕНА

МО учителей начальной школы

руководитель

_____О. В. Нугис

Протокол 2023 г. №1

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УВР

_____

Османов С.М.

УТВЕРЖДЕНА

И.о директор МБОУ «Нивовская школа»

_____Османов С.В.

Приказ от 30.08. 2023 г. №223

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Хочешь быть здоровым – будь им» для 2 класса
на 2023/2024 учебный год

Программу составил: учитель начальных классов
Климова Юлия Владиславовна

Нива, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Хочешь быть здоровым – будь им» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе авторских программ внеурочной деятельности по **общеинтеллектуальному** развитию обучающихся.

Цель:

-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:

- обеспечить двигательную активность 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводные занятия

Что такое «здоровый образ жизни». Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе.

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1. Народные игры Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Попрыгунчики», «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Казаки и разбойники», «Редька», «Бес соли соль». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка». Игры татарского народа: «Серый волк», «Скок-перескок».

*2.2. Подвижные игры*Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом : «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

2.2.2. Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета», «Передай другому».

2.2.3. Игры с прыжками : «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»

2.2.4. Кто сильнее? Игры-соревнования : «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

2.2.5. Мой весёлый звонкий мяч!: «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол», «Охотники и утки», «Сильный бросок»

2.2.6. Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка», «Гуси-Лебеди», «Волк во двору», «У медведя во бору», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки»

2.2.7. Игры со скакалками: «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

2.2.8. Игры с лазанием и перелезанием: «Распутай верёвочку», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».

2.2.9. Хороводные игры: «Плетень», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».

2.3. Пальчиковые игры. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз». Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик»,«Долго, долго мы лепили», « Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. Зимние забавы. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки. «Снежный боулинг», «Гонки снежных комов».

2.5. Спортивные праздники. Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила».

2.6. Игры на координацию движений. «Охотники и утки», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Ловушка»

Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. Здоровое питание – отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

4.3. Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации.Релаксационные настрои.Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

*4.4. Помоги себе сам.*Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях.

4.5. Праздники. «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух».

4.6. Часы здоровья. «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека

4.7. Глаза - главные помощники человека. Как мы видим. Придумывание правил бережного отношения к зрению. Просмотр обучающего мультфильма из серии «Путешествие в моем теле»

4.8. Как сохранить зубы здоровыми. Почему болят зубы? Как сохранить зубы здоровыми. Рисование «Нашим зубкам это полезно». Экскурсия в стоматологию «Кто такой стоматолог?» Просмотр обучающего мультфильма из серии «Путешествие в моем теле»

4.9. Чтобы уши слышали. Как мы слышим.Придумывание правил бережного отношения к ушам. Просмотр обучающего мультфильма из серии «Путешествие в моем теле»

Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

5.1. Огонь - друг и враг Ознакомить детей с пользой и вредом, который может принести человеку огонь. Изучить правила пожарной безопасности. Игра «Юный пожарник». Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма.

*5.2. Я – пешеход и пассажир*Светофор. Дорожные знаки. Правила дорожного движения. Беседа с инспектором ГИБДД «Основные ситуации, в которые обычно попадают дети». Правила поведения в общественном транспорте. Викторина по ПДД. Экскурсия по микрорайону школы.

5.3. Правила безопасности на воде Правила безопасности на воде. Причины несчастных случаев на воде, действиях в случае опасности. Конкурс рисунков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Хочешь быть здоровым – будь им!» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметнымирезультатами программы внеурочной деятельности:

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместнойдеятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименованиеразделовитемпрограммы	Количествочасов	Датаизучения	Видыдеятельности	Виды,формыконтроля	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
1	**Вводныезанятия**	2		Правила безопасного поведения в спортивном зале. Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий.	Беседа-игра. Беседа Спортивные мероприятия Просмотр тематических видеофильмов	https://resh.edu.ru
2	**Спортлюбить - здоровымбыть!**	20		Спортивно-игровая программа «Путешествие по стране Неболейка». - Правильное питание и режим дня школьника. - Игра-беседа по правилам личной гигиены «В гостях у Мойдодыра». -Закаливание организма зимой. Анкетирование «Умеете ли вы вести ЗОЖ». Конкурс рисунков «Мы за	Беседа-игра. Беседа Спортивные мероприятия Просмотр тематических видеофильмов Анкетирование Конкурс рисунков	https://resh.edu.ru

				здоровый образ жизни!		
3	**Игры на развитие психических процессов**	**3**		Разучивают считалки для проведения совместныхподвижныхигр;используютихприраспределенииигровыхролейсредииграющих; разучиваютигровыедействияиправилаподвижныхигр,обучаются способам организации и подготовки игровыхплощадок; обучаются самостоятельной организации и проведениюподвижныхигр(поучебнымгруппам); играютвразученныеподвижныеигры;	Беседа-игра. Соревнование Игровая деятельность Беседа Спортивные мероприятия	https://resh.edu.ru
4	**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**	**5**		Спортивный праздник «Веселые стартыа» (по возможности с родителями), награждение занимающихся в кружке, подведение итогов года.	Соревнования Игровая деятельность Беседа-игра. Беседа Спортивные мероприятия	https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		33				

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Темаурока	Количество часов	Датаизучения		Виды,формыконтроля
			поплану	фактически	
1	Что такое здоровый образ жизни?	1			Беседа
2	Безопасныймаршрут	1			Беседа
3	Русскиенародныеигры	1			Игровая форма
4	Игры народов мира	1			Игровая форма
5	Играя, подружись с бегом. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1			Игровая форма
6	Помоги себе сам. Профилактика простудных заболеваний.	1			Беседа
7	Поговорим о правилах этикета. Как правильно есть. Режим питания.	1			Беседа
8	Игры с прыжками. Разучивание игры «Зайцы в огороде».	1			Игровая форма
9	Ктосильнее? Игры-соревнования	1			Соревнование
10	Мойвесёлыйзвонкиймяч!	1			Игровая форма
11	Сюжетныеигры	1			Игровая форма
12	Игрысоскакалками	1			Игровая форма
13	Игры с лазанием и перелезанием	1			Игровая форма
14	Хороводныеигры	1			Игровая форма
15	Пальчиковыеигры	1			Игровая форма
16	Зимниезабавы	1			Игровая форма
17	Спортивныйпраздник	1			Игровая форма
18	Игрынакоординациюдвижений	1			Спортивные мероприятия
19	Игры на развитие внимания и памяти	1			Игровая форма
20	Игры на развитие психических процессов. Упражнения и игры на внимание.	1			Игроваяформа

21	Игры на развитие речи и мышления	1			Игровая форма
22	Полезные и вредныепривычки	1			Игровая форма
23	Если хочешь быть здоров, закаляйся! Правила закаливания.	1			Беседа Просмотр тематических видеофильмов
24	Режим дня школьника. Здоровое питание – отличное настроение	1			Беседа Конкурс рисунков Просмотр тематических видеофильмов
25	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации.Проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья».	1			Беседа Просмотр тематических видеофильмов
26	Праздник «Мама, папа, я - здоровая семья»	1			Соревнование
27	Глаза - главныепомощникичеловека	1			Беседа
28	Как сохранить зубы здоровыми. Чтобы уши слышали.	1			Беседа
29	Огонь - друг и враг	1			Беседа Конкурс рисунков
30	Я – пешеход и пассажир	1			Беседа-игра.
31	Скоро лето: правила поведения на воде.	1			Беседа
32	Правилабезопасностинаводе	1			Беседа
33	Подведениеитоговобучения	1			Спортивные мероприятия
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

Лист коррекции

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведения урока	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту	согласовано с зам.директора по УВР (подпись)