

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Марьевская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
нач. классов
« 18 » 08 2023 г.
Протокол № 3

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР

« » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы
Э.П. Абибуллаева

« 18 » 08 2023 г.

Приказ № 242



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Будь здоров»

для 2 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Бакуридзе Елена Александровна

2023 г.

Пояснительная записка

Программа «Будь здоров!» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности во 2 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это 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.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. **Возраст учащихся**, на которых рассчитана программа 8-9 лет.

Сроки реализации программы - 1 год обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю, 34 занятия в год. **Продолжительность занятий:** 40 минут.

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

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.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Нормативно-правовая база

Программа по внеурочной деятельности составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.10.2010. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. №1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373" Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования";
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2-11 № 19993)

Принципы, которые позволяют достичь решения вышеуказанных задач:

- *Принцип научности* - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- *Принцип доступности* - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- *Принцип коллективности* – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

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.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 40 минут.

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышается активность участия учащихся в мероприятиях школы, класса.
- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей.

Мониторинг состояния здоровья детей.

Спортивные праздники с привлечением родителей.

Ожидаемые результаты

Первый уровень результатов –

- приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни;
- об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом;
- о русских народных играх и играх разных народов;
- о правилах конструктивной групповой работы;
- об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности;
- о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Второй уровень результатов –

- позитивное отношение к ценностям здорового образа жизни;
- ценностное отношение к социальной реальности.

Третий уровень результатов –

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- 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.

Предметные результаты:

- формирование представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

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.

Народные игры Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Попрыгунчики», «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Казачьи разбойники», «Редька», «Бес соли соль». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Аисты», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры татарского народа: «Серый волк», «Скок-перескок». Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки».

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

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

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

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

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

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

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

Игры со скакалками: «Скакалочка», «Лялька», «Удочка».

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

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

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».

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

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

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!

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.

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, фанга и т. Д.), торты, сало.

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

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.

Праздники

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

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

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»
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.

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.

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.

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

Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Тематический план

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
1	Вводное занятие. За здоровый образ жизни	1
	Спорт любить — здоровым быть!	
2-3	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	2
4	Подвижные игры	1
5	Играя, подружись с бегом	1
6	Игры – эстафеты	1
7	Игры с прыжками	1
8	Кто сильнее? Игры-соревнования	1
9	Мой весёлый звонкий мяч!	1
10	Сюжетные игры	1
11	Игры со скакалками	1
12	Игры с лазанием и перелезанием	1
13	Хороводные игры	1

14	Пальчиковые игры	1
15	Зимние забавы	1
16	Спортивные праздники	1
17	Игры на координацию движений	1
18	Игры на развитие психических процессов	1
	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	
19	Полезные и вредные привычки	1
20	Здоровое питание –отличное настроение	1
21-22	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	2
23	Помоги себе сам	1
24	Праздники	1
25	Часы здоровья	1
26	Глаза - главные помощники человека	1
27	Как сохранить зубы здоровыми	1
28	Чтобы уши слышали	1
	Основы личной безопасности и профилактика травматизма	
29	Огонь - друг и враг	1
30-32	Я – пешеход и пассажир	3
33	Правила безопасности на воде	1
34	Итоговое занятие	1
	Итого	34

Информационно-методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Мультимедийные презентации занятий.

Материально-техническое оснащение занятий:

- Спортивный зал;
- Маты;
- Коврики;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи, обручи, кегли, прыгалки;
- Музыкальный центр;
- Музыкальная фонотека