





Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Борковская средняя общеобразовательная школа муниципального образования – Шилковский муниципальный район Рязанской области

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № 1 от 28.08.2024г Руководитель ШМО  Н.П. Парватова	СОГЛАСОВАНО 29.08.2024г Заместитель директора по УВР  Ж.В. Козина	УТВЕРЖДАЮ 29.08.2024г Приказ № 76 от 29.08.2024г Директор школы  С.И. Тагунова 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению

«Здоровейка»

Начальное общее образование
(II ступень)
2 класс

- Учитель физической культуры: Илларионова Лариса Васильевна
- 2024 -2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Если хочешь быть здоров. 2 класс» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка. 1-4 классы» МБОУ Борковская сош, реализующей программу «Здоровейка. 1-4 классы» автора Пряниковой М.Г. Рабочая программа «Если хочешь быть здоров. 2 класс» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом учебного плана МБОУ Борковская сош на 2024 – 2025 учебный год и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы. Рабочая программа реализуется через внеурочную деятельность учащихся в форме кружковых занятий.

Рабочая программа составлена на 34 полных недели из расчёта 1 час в неделю (34 часа в год).

Рабочая программа реализует рабочую программу «Здоровейка. 1-4 классы» МБОУ Борковская сош в части 2 класса без изменений, при полном совпадении количества часов программы с количеством часов в учебном плане школы.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров. 2 класс» 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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования школы.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров. 2 класс» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров. 2 класс»

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 «Если хочешь быть здоров. 2 класс» 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 «Если хочешь быть здоров. 2 класс» - 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).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

❖ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье » 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.

Оценка планируемых результатов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» «Если хочешь быть здоров. 2 класс», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

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

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.

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров. 2 класс»

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров. 2 класс» 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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в 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.

➤ уметь:

- 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.

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, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы «Если хочешь быть здоров. 2 класс»

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

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса.

Срок обучения: 1 год.

Режим занятия: 1 час в неделю, 34 часа в год.

№ п.п.	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			беседы	практические занятия	
I.	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II.	Питание и здоровье.	5	3	2	викторина
III.	Моё здоровье в моих руках.	7	4	3	за круглым столом
IV.	Я в школе и дома.	6	3	3	КВН
V.	Чтоб забыть про докторов.	4	1	3	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI.	Я и моё ближайшее окружение.	4	2	2	беседа
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей».	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	16	18	

**Календарно тематическое планирование
внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров. 2 класс»
(34 недели, 1 час в неделю, 34 часа в год)**

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата факт.	В том числе			Форма контроля
				беседы	Деловые игры	Практические занятия	
Раздел «Введение «Вот мы и в школе»». (4 часа)							
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.					1	
2.	По стране Здоровейке.					1	
3.	В гостях у Мойдодыра.			1			
4.	Я хозяин своего здоровья.					1	КВН
Раздел «Питание и здоровье». (5 часов)							
5.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.			1			
6.	Культура питания. Этикет.					1	
7.	Спектакль «Я выбираю кашу».			1			
8.	«Что даёт нам море».			1			
9.	Светофор здорового питания.					1	викторина
Раздел «Мой здоровье в моих руках». (7 часов)							
10.	Сон и его значение для здоровья человека.			1			
11.	Закаливание в домашних условиях.			1			
12.	День здоровья «Будьте здоровы».			1			
13.	Иммунитет.					1	
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.					1	
15.	Спорт в жизни ребёнка.			1			
16.	Слагаемые здоровья.					1	за круглым столом
Раздел «Я в школе и дома» (6 часов)							
17.	Я и мои одноклассники.			1			
18.	Почему устают глаза?			1			
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.					1	
20.	Шалости и травмы.					1	
21.	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.			1			
22.	Умники и умницы.					1	КВН
Раздел «Чтоб забыть про докторов». (4 часа)							
23.	С. Преображенский «Огородники».			1			

24.	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков).					1	круглый стол
25.	День здоровья «Самый здоровый класс».					1	
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.					1	конкурс
Раздел «Я и моё ближайшее окружение». (4 часа)							
27.	Мир эмоций и чувств.			1			
28.	Вредные привычки.			1			
29.	«Веснянка».					1	
30.	В мире интересного.					1	викторина
Раздел «Вот и стали мы на год взрослей». (4 часа)							
31.	Я и опасность.			1			
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».					1	
33.	Первая помощь при отравлении.			1			
34.	Наши успехи и достижения. Диагностика «Что мы знаем о здоровье».					1	диагностика

Материально-техническое оборудование и учебно-методическое обеспечение, имеющееся в наличии и используемое в Борковской средней общеобразовательной школе по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» во 2 классе.

1. Программа «Здоровьесберегающие технологии». «Здоровейка». Автор: Пряникова М.Г.
2. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровейка.1 – 4 классы» МБОУ Борковская сош.
3. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровейка» Если хочешь быть здоров. 2 класс.
4. Диагностика «Что мы знаем о здоровье».

5. Обеспеченность ИКТ:
интерактивная доска, проектор;
маркерная доска;
компьютер;
ноутбуки;
принтер.

6. ЦОР (www.school2100.ru; <http://school-cjlllection.edu/ru>)
(www.Фестиваль1сентября.ru)
(www.открытый_класс.ru)

Приложение.

Диагностика результатов изучения программы «Если хочешь быть здоров.
2 класс».

Диагностика «Что мы знаем о здоровье».

- 1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?**
 - а) инфекция
 - б) эпидемия
 - в) аллергия
- 2. Как не передаются кишечных заболеваний?**
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с грязными руками
- 3. Что вредит здоровью?**
 - а) игры на свежем воздухе
 - б) малоподвижный образ жизни
 - в) плавание, катание на лыжах
- 4. Что не вредит здоровью?**
 - а) курение
 - б) закаливание
 - в) спиртное
- 5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?**
 - а) по воздуху
 - б) с пищей
 - в) с водой
- 6. Какое заболевание не относится к инфекционным?**
 - а) грипп
 - б) дизентерия
 - в) ветрянка
- 7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?**
 - а) никотин
 - б) алкоголь
 - в) наркотики
- 8. Что не поможет организму стать сильнее?**
 - а) занятие спортом
 - б) закаливание
 - в) вкусная пища
- 9. Какое питание нельзя назвать здоровым?**
 - а) регулярное
 - б) без спешки
 - в) однообразное

Интерпретация (1 балл -1 правильный ответ)
8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 баллов – твоё здоровье в опасности.