Комитет по образованию администрации муниципального округа

город Славгород Алтайского края​

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Лицей №17"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании УМО начальных классов  Протокол №1 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании научно-методического совета  Протокол №1 от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом №262  от «30» августа 2024 г. |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

начального общего образования

«Здоровячок»

для обучающихся 2 класса

Сроки реализации: 2024-2025 гг

Составители:

Колесниченко Елена Геннадьевна,

Закурдаева Елена Геннадьевна,

учителя начальных классов

высшей квалификационной категории

​

Славгород‌ 2024‌​

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся 2 классов.

**Цель программы:** Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

Создание условий для:

- обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;

- формирования здорового жизненного стиля и реализации индивидуальных способностей каждого ученика;  
- осознанного  выбора модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье

**Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

2 класс - 34 часа в год

**Планируемые результаты**

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.

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок»  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 «Здоровячок» - 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 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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, 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;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* 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;
* 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 тем курса внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 7 разделов:

* Вот мы и в школе

личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

* Питание и здоровье

основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

* Моё здоровье в моих руках

влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

* Я в школе и дома

социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

* Чтоб забыть про докторов

закаливание организма;

* Я и моё ближайшее окружение

развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

* Вот и стали мы на год взрослей

**Календарно-тематический план**

(Курс внеурочной деятельности. Здоровячок. 2 класс.1 час в неделю, 34 часа в год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы/темы** | **Кол-во час.** | **Дата планируемая** | **Дата фактическая** |
| **I** | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **4** |  |  |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | 06.09.2024 |  |
| 2 | По стране Здоровейке | 1 | 13.09.2024 |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 20.09.2024 |  |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | 27.09.2024 |  |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **4** |  |  |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 04.10.2024 |  |
| 6 | Культура питания. Этикет. | 1 | 11.10.2024 |  |
| 7 | Что даёт нам море | 1 | 18.10.2024 |  |
| 8 | Светофор здорового питания | 1 | 25.10.2024 |  |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **9** |  |  |
| 9 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 08.11.2024 |  |
| 10 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 15.11.2024 |  |
| 11-12 | День здоровья  Спортивные эстафеты | 2 | 22.11.2024  29.11.2024 |  |
| 13 | Иммунитет | 1 | 06.12.2024 |  |
| 14-15 | Как сохранять и укреплять свое здоровье. | 2 | 13.12.2024  20.12.2024 |  |
| 16-17 | Спорт в жизни ребёнка. | 2 | 27.12.2024  10.01.2025 |  |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **6** |  |  |
| 18 | Я и мои одноклассники | 1 | 17.01.2025 |  |
| 19 | Почему устают глаза? | 1 | 24.01.2025 |  |
| 20 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | 31.01.2025 |  |
| 21 | Шалости и травмы | 1 | 07.02.2025 |  |
| 22 | Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление | 1 | 14.02.2025 |  |
| 23 | Умники и умницы | 1 | 21.02.2025 |  |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов*** | **4** |  |  |
| 24-25 | Как защитить себя от болезни. Выставка рисунков | 2 | 28.02.2025  07.03.2025 |  |
| 26 | День здоровья  Весёлые эстафеты | 1 | 14.03.2025 |  |
| 27 | Разговор о правильном питании Вкусные и полезные вкусности | 1 | 21.03.2025 |  |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **3** |  |  |
| 28 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 04.04.2025 |  |
| 29 | Вредные привычки | 1 | 11.04.2025 |  |
| 30 | В мире интересного | 1 | 18.04.2025 |  |
| **VII** | ***Вот и стали мы на год взрослей*** | **5** |  |  |
| 31 | Я и опасность | 1 | 25.04.2025 |  |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 | 16.05.2025 |  |
| 33 | Первая помощь при отравлении | 1 | 16.05.2025 |  |
| 34 | Наши успехи и достижения | 1 | 23.05.2025 |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения занятия планируемая | Дата проведения занятия фактическая | Тема занятия | Основание для внесения изменений в программу (номер, дата приказа, причина) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Контроль выполнения программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объекты контроля** | **«Здоровячок»** | | |
| **Запланировано занятий** | | **Запланировано тем** | |
| 1 четверть |  | 1 четверть |  |
| 2 четверть |  | 2 четверть |  |
| 3 четверть |  | 3 четверть |  |
| 4 четверть |  | 4 четверть |  |
| год |  | год |  |
| **Проведено занятий** | | **Выдано тем** | |
| 1 четверть |  | 1 четверть |  |
| 2 четверть |  | 2 четверть |  |
| 3 четверть |  | 3 четверть |  |
| 4 четверть |  | 4 четверть |  |
| год |  | год |  |
| \***Причина невыполнения** |  |  |  |