

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»
Золотухинского района Курской области**

Согласовано
на заседании методического
объединения
протокол № 6 от 20.06.2022 г

Руководитель МО _____ (Сергеева И. И.)

Утверждено
методическим советом
протокол № 6 от 21.06 2022 г.

руководитель методсовета
(Дмитриев С.В.)

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровейка»
базовый уровень 2 «Б» класс.**

Составила программу:
Оспищева Е. И.
учитель начальных классов I категории

Введено в действие
приказом № 112/1 от 30.06.2022 г.
Директор школы: _____ (Горлатых И.А.)

Д. Жерновец-2022 г.

Структура рабочей программы

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**
- 3. Содержание курса.**
- 4. Учебно – тематический план.**
- 5. Календарно – тематическое планирование.**
- 6. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

Пояснительная записка

Рабочая образовательная программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся, Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, программа составлена на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко.

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, учащихся по гигиенической культуре.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс – 34 часа в год.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, **актуальная задача** современного образования.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важнейший показатель его личного успеха. Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье. Необходимо проведение уроков здоровья, на которых следует закладывать гигиенические навыки, негативное отношение к вредным привычкам, обучать навыкам правильной организации режима.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Цель программы: создание условий для внутренней мотивации к здоровому образу жизни; воспитание творческой, стремящейся к сохранению физического, психологического и нравственного здоровья личности учащихся.

Задачи программы:

- Привитие навыка по основам личной гигиены и охраны своего здоровья;
- Расширение представления о взаимосвязи человека с окружающей средой;
- Привлечение к ежедневным физическим занятиям;
- Овладение элементарными навыками здорового питания;
- Формирование личности, способной реализовывать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам;
- Формирование навыка конструктивного общения;
- Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Актуальность. Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся в урочной и внеурочной деятельности. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих школьников быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье школьников в дальнейшем.

Место кружка в учебном плане

Программа 2 класса рассчитана на 34 часа при 1 часе в неделю (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- формирования понимания учащимися особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде, к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у обучающихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Формы организации внеурочной деятельности

Формы и методы работы обучения здоровому образу жизни учащихся разнообразны:

- тематические занятия
- практические занятия
- беседы
- конкурсы
- соревнования
- викторины
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры
- экскурсии
- демонстрация фильмов и видеороликов

В процессе обучения здоровому образу жизни не обойтись и без бесед. Чтобы не наскучить детям постоянными указаниями на необходимость строгого соблюдения правил здорового образа жизни лучше практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях.

Основные методы проведения занятий:

1. Словесные: устное изложение, беседа;
2. Наглядные: показ иллюстраций, картин, схем, таблиц, презентаций;
3. Практические: практические и игровые занятия, конкурсы, соревнования и викторины.

Результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

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

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учится совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений.

Познавательные УУД

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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 учителя, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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 подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Содержание курса.

Тема 1. Причины болезни. (1час)

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения.

Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.

Тема 2. Признаки болезни. (1час)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка.

Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 3. Как здоровье? (1час)

Игра - соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

Тема 4. *Как организм помогает себе. (1час)*

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 5. *Здоровый образ жизни. (1час)*

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 6. *Какие врачи нас лечат. (1час)*

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 7. *Инфекционные болезни. (1час)*

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 8. *Прививки от болезней. (1час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».

Тема 9. *Какие лекарства мы выбираем. (1час)*

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

Тема 10. *Домашняя аптечка. (1час)*

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Тема 11. *Отравление лекарствами. (1час)*

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

Тема 12. *Пищевые отравления. (1час)*

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

Тема 13. *Если солнечно и жарко. (1час)*

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

Тема 14. *Если на улице дождь и гроза. (1час)*

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 15. *Опасность в нашем доме. (1час)*

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 16. *Как вести себя на улице. (1час)*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 17. *Вода – наш друг. (1час)*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 18. *Как уберечься от мороза. (1час)*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

Тема 19. *Чтобы огонь не причинил вреда. (1час)*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 20. *Чем опасен электрический ток. (1час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 21. *Травмы. (1час)*

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 22. *Укусы насекомых. (1час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

Тема 23. *Что мы знаем про собак и кошек. (1час).*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 24. *Отравление ядовитыми веществами. (1час)*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя.

Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

Тема 25. *Отравление угарным газом. (1час)*

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 26. *Как помочь себе при тепловом ударе. (1час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

Тема 27. *Растяжение связок и вывих костей. (1час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.

Тема 28. *Переломы. (1час)*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

Тема 29. *Если ты ушибся или порезался. (1час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»

Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 30. *Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31. *Укусы змей. (1час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32. *Расти здоровым. (1час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.

Тема 33. *Воспитай себя. (1час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

Тема 34. *Я выбираю движение. Обобщающий урок. (1час)*

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Учебно – тематический план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Почему мы бодем.	3
2	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2
3	Кто нас лечит.	1
4	Прививки от болезней.	2
5	Что нужно знать о лекарствах.	2
6	Как избежать отравлений.	2
7	Безопасность при любой погоде.	2
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2
9	Правила поведения на воде.	1
10	Правила обращения с огнём	1
11	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
13	Как защититься от насекомых.	1
14	Предосторожности при обращении с животными.	1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2
17	Первая помощь при травмах.	3
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
20	Сегодняшние заботы медицины.	3

Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Название раздела, тема занятия.	Характеристика деятельности обучающихся	Дата план.	Дата факт.
	Почему мы бодем. (3 ч.)			
1	Причина болезни.	Знание причин возникновения различных заболеваний у человека; понимание роли вредных привычек для здоровья человека.		

2	Признаки болезни.	Знание причин возникновения различных заболеваний у человека; понимание роли вредных привычек для здоровья человека.		
3	Как здоровье?	Умения правильно осознавать себя, свои желания и потребности, определять состояние здоровья; стремление к самооценке.		
	Кто и как предохраняет нас от болезней. (2 ч.)			
4	Как организм помогает себе сам.	Умение добывать информацию из справочников, энциклопедий, телепередач, Интернета и т. д.,		
5	Здоровый образ жизни.			
	Кто нас лечит. (1 ч.)			
6	Какие врачи нас лечат			
	Прививки от болезней. (2 ч.)			
7	Инфекционные болезни.	Знание причин возникновения различных заболеваний у человека; понимание роли вредных привычек для здоровья человека.		
8	Прививки от болезней.			
	Что нужно знать о лекарствах. (2 ч.)			
9	Какие лекарства мы выбираем.			
10	Домашняя аптека.			
	Как избежать отравлений. (2 ч.)			
11	Отравление лекарствами.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; осознанное отношение к использованию химических, лекарственных, хозяйственно-бытовых веществ.		
12	Пищевые отравления.	Понимание необходимости знать сроки хранения различных продуктов и их употребления в пищу; знание ядовитых растений; понимание того, что вредные привычки могут привести к отравлению организма.		

	Безопасность при любой погоде. (2 ч.)			
13	Если солнечно и жарко.	Умения решать игровые задачи, содействующие сохранению здоровья; быстро и автономно принимать самостоятельное решение при сохранении собственного здоровья или жизни; стремление выполнять правила техники безопасности.		
14	Если на улице дождь и гроза.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.		
	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. (2 ч.)			
15	Опасность в нашем доме.	Умения решать игровые задачи, содействующие сохранению здоровья; быстро и автономно принимать самостоятельное решение при сохранении собственного здоровья или жизни; стремление выполнять правила техники безопасности.		
16	Как вести себя на улице.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.		
	Правила поведения на воде. (1 ч.)			
17	Вода - наш друг.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.		
	Правила обращения с огнём. (1 ч.)			
18	Чтобы огонь не причинил вреда.	Актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в конкретной жизненной ситуации; умение разумно вести себя в непредвиденных ситуациях.		
	Как уберечься от поражения электрическим током. (1 ч.)			
19	Чем опасен электрический ток.	Актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в		

		конкретной жизненной ситуации; умение разумно вести себя в непредвиденных ситуациях.		
	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. (1 ч.)			
20	Травмы.	Знакомство с правилами оказания первой медицинской помощи себе и другим людям.		
	Как защититься от насекомых. (1 ч.)			
21	Укусы насекомых.	Актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в конкретной жизненной ситуации; умение разумно вести себя в непредвиденных ситуациях.		
	Предосторожности при обращении с животными. (1 ч.)			
22	Что мы знаем про собак и кошек	Актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в конкретной жизненной ситуации; умение разумно вести себя в непредвиденных ситуациях.		
	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. (2 ч.)			
23	Отравление ядовитыми веществами.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; осознанное отношение к использованию химических, лекарственных, хозяйственно-бытовых веществ.		
24	Отравление угарным газом.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; осознанное отношение к использованию химических, лекарственных, хозяйственно-бытовых веществ.		

	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. (2 ч.)			
25	Как помочь себе при тепловом ударе.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.		
26	Как уберечься от мороза.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.		
	Первая помощь при травмах. (3 ч.)			
27	Растяжение связок и вывих костей.	Знакомство с правилами оказания первой медицинской помощи себе и другим людям.		
28	Переломы.	Знакомство с правилами оказания первой медицинской помощи себе и другим людям.		
29	Если ты ушибся или порезался.	Знакомство с правилами оказания первой медицинской помощи себе и другим людям.		
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. (1 ч.)			
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	Знакомство с правилами оказания первой медицинской помощи себе и другим людям.		
	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. (1 ч.)			
31	Укус змеи.	Актуализация здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в конкретной жизненной ситуации; умение разумно вести себя в непредвиденных ситуациях.		
	Сегодняшние заботы медицины. (3 ч.)			
32	Расти здоровым.	Проявление устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.		
33	Воспитай себя.	Умения решать игровые задачи, содействующие сохранению здоровья;		

		быстро и автономно принимать самостоятельное решение при сохранении собственного здоровья или жизни.		
34	Я выбираю движение.	Быстро и автономно принимать самостоятельное решение при сохранении собственного здоровья или жизни.		

Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций.

Список литературы.

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., ВАКО, 2004 г.
2. Крупицкая Л.И. Будь здоров. М., ВАКО, 2005 г.
3. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя 1-4 кл. / Под редакцией И.С. Артюховой/ М., ВАКО, 2007г.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. /Текст/ 1-4 кл., М.: ВАКО, 2004г.
5. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 кл., М: ВАКО, 2007 г.
6. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2011 г.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Лист корректировки

