

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Гимназия имени Александра Грина» г. Кирова

ПРИНЯТО
на педсовете
Протокол №1 от 30.08.2022 г.
УТВЕРЖДЕНО
Приказ №128 от 01.09.22
Директор Гимназии
Е.В. Юдина

Рабочая программа
«Будь здоров»
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
в рамках реализации АООП. ЗПР 7.1
2 Б класс
на 2022-2023 учебный год год

Составитель: Симонова А.А.

г. Киров, 2022 г.

1. Пояснительная записка

Цели программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему.
3. формирование практических умений и привычек по укреплению личного здоровья.
4. Профилактика вредных привычек.
5. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
6. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
7. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

2. Общая характеристика курса «Будь здоров!»

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати -двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, у учащихся отсутствует мотивация ведения здорового образа жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Кратко охарактеризуем курс «Будь здоров!» как учебный предмет. В структуре курса можно выделить два смысловых блока:

Первый блок - «Спортивно-оздоровительная деятельность» содействует

- укреплению здоровья учащихся, приобщению их к занятиям физической культурой, подвижными, спортивными, народными играми, играми на развитие психических процессов, здоровому образу жизни;
- закреплению в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитанию дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Второй блок - «Познавательная деятельность» дает представление о

- культуре здоровья (личная гигиена, рациональное питание, режим труда и отдыха; здоровый психологический микроклимат);
- охране здоровья (профилактика инфекционных заболеваний; простейшие навыки оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, укусах, ожогах; отношение к вредным привычкам, безопасность на дорогах; безопасность дома, во

дворе, в природе; ориентирование в экстремальных ситуациях; ответственность за сохранение собственного здоровья).

Обогащает словарный запас ребенка терминами из области анатомии, физиологии и гигиены человека, **мотивирует** учащихся на ведение здорового образа жизни.

Организация занятий в кружке учитывает возрастные особенности учащихся и обеспечивает баланс между двигательными-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Обучение основано на деятельностном подходе как основном способе получения знаний. Формы проведения занятий:

- беседа;
- игра;
- чтение специальной литературы;
- простейшие опыты;
- моделирование;
- самостоятельное наблюдение;
- викторина;
- опрос;
- конкурс рисунков;
- наблюдения;
- практикумы;
- театрализация;
- прогулка;
- спортивный праздник.

В своей работе педагог ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и на 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.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

3. Описание курса в плане внеурочной деятельности

Курс «Будь здоров!» реализует одно из направлений внеурочной деятельности учащихся. Программа 2 класса рассчитана на 34 ч и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям (1 час в неделю) и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Программа состоит из 2 блоков, связанных едиными целями и направленными на решение здоровье - сберегающих задач.

4. Описание ценностных ориентиров содержания курса «Будь здоров!»

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к своему здоровью и здоровью других людей.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения курса «Будь здоров!»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Будь здоров!» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Будь здоров!» являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя.

- *Проговаривать* последовательность действий на занятии.
- Учиться *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с учебным материалом.
- Учиться *работать* по предложенному учителем плану.
- *Управлять* эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.
- *Анализировать* и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

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

- Учиться *отличать* верно выполненное задание от неверного.
- 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).

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.
- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всего класса.
- Перерабатывать полученную информацию: *сравнивать* и *группировать* предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно *пересказывать* небольшие тексты, называть их тему.
- *Организовать* самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Выразительно *читать* и *пересказывать* текст.
- *Характеризовать* явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

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 работа в малых группах.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Будь здоров!» являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и спорта;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся условиях;
- соблюдать режим дня;
- осознанно выполнять правила личной гигиены и иметь опрятный внешний вид;
- уметь отличать полезные и вредные для здоровья поступки и привычки, противостоять вредным и опасным привычкам;
- знать основы правильного питания и стараться питаться правильно;
- слышать и чувствовать состояние своего организма;
- принимать правильные решения в опасных ситуациях;
- выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

6. Содержание курса «Будь здоров!»

2класс (34 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность (17часов)

1. Подвижные игры (10ч.) «Мы веселые ребята», «День и ночь», «Перестрелка», «Утки и охотники» и др.
2. Спортивные игры(3ч.) Игры с мячом на основе баскетбола, со скакалкой, эстафеты.
3. Народные игры (2ч). Русские народные игры, игры народов разных стран. «Волк во рву», «Два мороза»
4. Игры на развитие психических процессов (2ч). Восприятие, память, мышление.

Познавательная деятельность (17часов)

1. Культура здоровья (10ч.)

- Организм человека. Тело человека как самостоятельный организм. Знакомство с устройством ,функционированием организма. Органы чувств – верные помощники человека. Охрана органов зрения, дыхания.
- Личная гигиена. Понятия «здоровье», «личная гигиена». Уход за телом, умывание, мытье рук, обуви. Уход за волосами. Требования к детской одежде. Гигиена одежды и обуви и уход за ними.
- Здоровое питание. Основы рационального питания, полезные и вредные для первоклассника продукты. Знакомство с русской кухней.
- Режим труда и отдыха. Режим дня, учёбы и отдыха первоклассника. Режим - одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья. Составление и выполнение режима дня.
- Закаливание. Значение закаливания для сохранения здоровья. Правила и виды закаливания.

- Полезные и вредные привычки. Влияние привычек на здоровье человека. Установка на выработку полезных привычек.
2. **Охрана здоровья(7ч.)**
- Профилактика инфекционных заболеваний. Болезни невымытых рук, грипп .
 - Безопасность на дороге. Мы - пешеходы. Правила перехода улицы. Виды пешеходных переходов.
 - Безопасность дома, во дворе, в природе. Как вести себя на кухне, в ванной. Правила использования электроприборов. Осторожность при взаимоотношениях с незнакомыми людьми. Первая помощь при ссадинах, ранах, ожогах.

Воспитательные задачи:

- вовлечь обучающихся в интересную и полезную деятельность для удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;
- формировать в кружках, секциях, клубах, студиях детско-взрослых общностей общие позитивные эмоции и доверительные отношения;
- поддерживать средствами внеурочной деятельности обучающихся с выраженной лидерской позицией;
- поощрять педагогическими работниками детские инициативы, проекты, самостоятельность, самоорганизацию в соответствии с их интересами.

7. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

2класс

1	Подвижные игры	10ч	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня (Н). <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками (П). <i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой (П). <i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).
2	Спортивные игры	3 ч	<i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой (П). <i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).
3	Народные игры	2ч	<i>Разучить</i> спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня (Н). <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками (П).
4	Игры на развитие психических процессов	2 ч	<i>Объяснять</i> , как при помощи памяти, внимания, мышления мы различаем предметы, устанавливаем причинно- следственные связи (П).
5	Организм человека	2 ч	<i>Сопоставлять</i> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются (Н). <i>Уметь</i> распознать признаки утомления, в том числе зрительного (Н).
6	Личная гигиена	2 ч	<i>Уметь ухаживать</i> за своим телом, руками, волосами, содержать в чистоте одежду и обувь (Н). <i>Осознанно выполнять</i> правила личной гигиены (П).

			Познакомиться с правилами гигиены полости рта (П). <i>Использовать</i> навыки правильного ухода за зубами (П).
7	Здоровое питание	2 ч	<i>Познакомиться</i> с основами правильного питания и стараться питаться правильно (Н).
8	Режим труда и отдыха	1 ч	<i>Выполнять</i> правила уличного движения в ходе учебных игр (П).
9	Закаливание	1 ч	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье (П).
10	Полезные и вредные привычки	2 ч	<i>Уметь отличать</i> полезные и вредные для здоровья привычки, противостоять вредным и опасным привычкам (Н).
11	Охрана здоровья	7 ч	<i>Различать</i> больного и здорового человека (Н). <i>Объяснять</i> пользу прививок (Н). <i>Познакомиться</i> с мерами профилактики инфекционных заболеваний (П). <i>Выполнять</i> правила безопасности на дорогах, в природе (П). <i>Оказывать</i> первую помощь при солнечном ударе (П).

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2011 г.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2011г.
3. Интернет ресурсы [http// www.coolreferat.com](http://www.coolreferat.com) «Подвижные игры для 1-2 классов»

Приложение 1.

Календарно - тематическое планирование

2класс

№ п/п	Дата План	Дата Факт	Тема занятия	Количеств о часов	Форма организации	Основные виды деятельности учащихся
1 четверть						
1.	3.09		Беседа, экскурсия «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него	1 ч	Экскурсия	<i>Познакомиться</i> с режимом дня учащегося второй смены <i>Составить</i> свой режим дня
2.	10.09		Подвижные игры на свежем воздухе «Класс, смирно», «За флажками».	1 ч	Спортивная игра	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня

3.	17.09		Беседа «Режим дня ученика первой смены». Составление комплекса утренней гимнастики - практикум. Закаливание организма.	1 ч	Практикум	<i>Разучить</i> комплекс утренней гимнастики
4.	24.09		Подвижные игры на свежем воздухе «Море волнуется – раз», «Колдунчики» .	1 ч	Соревнования, эстафета	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками
5.	1.10		Игра по станциям «Волшебница Гигиена»	1 ч		<i>Сопоставлять</i> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются <i>Уметь</i> распознать признаки утомления, в том числе зрительного
6.	8.10		Знакомство с настольными играми. Шашки, шахматы.	1 ч	Турнир	<i>Разучить</i> спокойные игры для перемен. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками .
7.	15.10		Упражнения и игры на внимание «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок»	1 ч	Занятие	<i>Разучить</i> спокойные игры для перемен. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками.
8.	22.10		Беседа «Сменная обувь. Зачем она?»	1 ч	Занятие	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье .
9.	29.10		«Учимся не болеть» (беседа и практикум) Подвижные игры и упражнения со скакалкой	1 ч	Подвижные игры	<i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой.
2 четверть						
10.	12.11		Спортивные эстафеты с мячом и скакалкой.	1 ч	Эстафета	<i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой.
11.	19.11		Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Белки, волки, лисы». Настольные игры «Шашки, шахматы»	1 ч	Подвижные игры	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня .

						Уметь самостоятельно организовать игру со сверстниками.
12.	26.11		Беседа «Осторожно – гололёд!» «Осторожно – тонкий лёд!» Конкурс рисунков.	1 ч	Занятие	<p>Познакомиться с соблюдением безопасности по дороге домой.</p> <p>Проиграть учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения.</p>
13.	3.12		Строим снежную крепость	1 ч	КТД на улице	Знать и соблюдать правила игр.
14.	10.12		Народные игры «Филин и пташка», «Кот и мышь». Осторожно – мороз!	1 ч	Подвижные игры	Разучить физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня .
15.	17.12		«Польза и вред воды». Беседа, постановка опытов.	1 ч	Занятие	Осознанно выполнять правила личной гигиены .
16.	24.12		Лепка и оформление снежных фигур	1 ч	КТД на улице	Владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье .
17.	31.12		Подвижные игры на свежем воздухе «Перемена мест», «Метко в цель».	1 ч	Эстафеты	Знать и соблюдать правила игр.
3 четверть						
18.	16.01		«Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Беседа.	1 ч	Занятие	<p>Различать больного и здорового человека.</p> <p>Объяснять пользу прививок.</p>
19.	23.01		Лыжная прогулка.	1 ч	Подвижные игры	Владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.
20.	30.01		«Как уберечься от мороза». Беседа, практикум по оказанию первой помощи при обморожении.	1 ч	Занятие - практикум	Владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.
21.	6.02		Сон – лучшее лекарство	1 ч	Занятие	<p>Сопоставлять признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются.</p> <p>Уметь распознать признаки утомления, в том числе зрительного.</p>
22.	13.02		Лыжные эстафеты. Участие в Дне Здоровья	1 ч	Эстафеты	Владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться

						о своем здоровье.
23.	27.02		«Внимание, дорога!». Просмотр и обсуждение мультфильмов	1 ч	Занятие	<i>Познакомиться</i> с соблюдением безопасности по дороге домой. <i>Проиграть</i> учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения
24.	5.03		Наступает весна. Как ваше здоровье?	1 ч	Занятие	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье
25.	12.03		Здоровое питание. Примерное меню на день	1 ч	Занятие	<i>Познакомиться</i> с основами правильного питания и стараться питаться правильно
26.	19.03		Прогулка в парк. Наблюдение за пульсом. (Практическая работа – подсчет пульса.)	1 ч	Подвижные игры, практикум	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье
4 четверть						
27.	2.04		Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1 ч	Подвижная игра	<i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками
28.	09.04		«Забота о глазах» Беседа-практикум: разучивание физкультминутки для глаз.	1 ч	Занятие - практикум	<i>Разучить</i> физкультминутки для глаз
29.	16.04		Подвижные игры. Игра «Салки с мячом».	1 ч	Спортивные игры	<i>Уметь</i> обращаться с мячом <i>Знать и соблюдать</i> правила игр
30.	23.04		«Правильное питание – залог здоровья».	1 ч	Занятие	<i>Познакомиться</i> с основами правильного питания и стараться питаться правильно
31.	30.04		Подвижные игры «Пустое место», «Светофор», «Хитрая лиса».	1 ч	Подвижные игры	<i>Разучить</i> подвижные игры для выходного дня. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками. <i>Знать и соблюдать</i> правила игр .
32.	07.05		Спортивные игры «Мяч в корзину», «Точно в цель» (подготовка к баскетболу).	1 ч	Спортивные игры	<i>Разучить</i> подвижные игры для выходного дня. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками. <i>Уметь</i> обращаться с мячом и скалкой. <i>Знать и соблюдать</i> правила игр.
33.	14.05		Беседа «Правила	1 ч	Занятие -	<i>Выполнять</i> правила

			безопасности на водоемах. Солнечные ванны. Как защитить себя от солнечного удара?» (практикум «Оказание первой помощи при солнечном ударе») <u>Диагностика основных здоровьесберегающих навыков</u>		практикум	безопасности в природе. Оказывать первую помощь при солнечном ударе
34.	21.05		Беседа, презентация «Безопасность в лесу»	1 ч	Занятие	Выполнять правила безопасности в природе.

Приложение 2.

Диагностика основных здоровьесберегающих навыков.

Игра «Светофор» (тест)

Детям предлагается на слух воспринять 10 утверждений. Если они согласны с утверждением, то рисуют зеленый кружок, если не согласны – красный, затрудняются ответить – желтый.

Утверждения:

1. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.
2. Руки не обязательно мыть с мылом.
3. Зубы нужно чистить 2 раза в день.
4. Если зубы не болят, то зубного врача посещать не надо.
5. Своей расческой можно поделиться с другом.
6. Безопасно гладить и брать на руки незнакомую кошку или собаку.
7. Чтобы предохранить себя от заражения глистами, нужно следить за чистотой рук.
8. Мыться в ванне следует не реже 1 раза в неделю.
9. Полезно для глаз смотреть телевизор с очень близкого расстояния.
10. При письме следует сохранять правильную осанку.

Оценка результатов:

За каждое верное утверждение – 2 балла.

0-10 баллов - низкий уровень;

12-18 баллов – средний уровень;

20 баллов – высокий уровень.