

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов пгт Фаленки»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для обучающихся 2 класса
на 2024/2025 учебный год

Направление деятельности: спортивно – оздоровительное

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

пгт Фаленки 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 2 класса составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты спортивно - игрового развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительной и игровой деятельности по направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 2 класса . Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья», 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.

Место курса в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отводится:

Для обучающихся 2 класса: 34 часа, из расчета 1 час в неделю.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

Приоритетная цель обучения: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Достижение заявленной цели определяется особенностями курса внеурочной деятельности и решением следующих задач:

1. формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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;

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

1. Определять и формулировать цель деятельности на кружке с помощью учителя.
2. Проговаривать последовательность действий на кружке.
3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
5. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на кружке.
6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

1. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
2. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на кружке.
3. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
4. Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
2. Слушать и понимать речь других.
3. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

4. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
5. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
6. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья» выпускник научится:

Понимать:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Выпускник получит возможность **научиться:**

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать полезные и вредные продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;

9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Формы работы:

- беседы;
- встречи с людьми различных профессий;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии,
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;
- аукционы добрых дел;
- общественно полезные практики;
- социально-значимые акции,
- проекты

2.Содержание курса "Азбука здоровья"

2 класс

Раздел курса	Количество часов	Форма проведения	Вид деятельности
Введение. «Здравствуй, школьная страна»	2	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая

Питание и здоровье	2	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Моё здоровье в моих руках	6	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Я в школе и дома	7	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Чтоб забыть про докторов	10	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Быстрее, выше, сильнее	5	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
«Вот и стали мы на год взрослей»	2	кружок	спортивно – оздоровительная и игровая
Итого:	34 часа		

3. Тематическое планирование

2 класс «Если хочешь быть здоровым – будь им!»

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Часы	План	Факт	ЦОР
Введение «Здравствуй, школьная страна» 2 часа					
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1			https://resh.edu.ru/
2.	Берегите здоровье.	1			
Питание и здоровье – 2 часа					
3.	Правильное питание – залог здоровья.	1			https://resh.edu.ru/
4.	Светофор здорового питания.	1			
Моё здоровье в моих руках - 6 часов					
5.	Сон и его значение для здоровья человека.	1			https://resh.edu.ru/
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!».	1			
7.	Режим дня и его соблюдение.	1			

8.	Иммунитет – сложная задача.	1			
9.	«Нет вредным привычкам».	1			
10.	Спорт в нашей жизни.	1			
Я в школе и дома - 7 часов					
11.	Двигательный режим дня.	1			https://resh.edu.ru/
12.	Почему устают глаза?	1			
13.	Гигиена позвоночника.	1			
14.	Шалости и травмы.	1			
15.	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление).	1			
16.	Я и опасность.	1			
17.	Умники и умницы. Презентация «Как развивать память».				
Чтоб забыть про докторов – 10 часов					
18.	«О вредных привычках».	1			https://resh.edu.ru/
19.	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1			
20.	Спортивный праздник «Формула здоровья».	1			
21.	«Разговор о правильном питании».	1			
22.	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1			
23.	Спортивный час «Снежный ком».	1			
24.	Управляй эмоциями и чувствами.	1			

25.	«Мы - олимпийцы».	1			
26.	«Мы - олимпийцы».	1			
27.	Оказание первой помощи при травмах.	1			
Быстрее, выше, сильнее – 5 часов					
28.	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с мячами и другими снарядами.	1			https://resh.edu.ru/
29.	Сдача норм комплекса «Прыг- скок, прыг – скок».	1			
30.	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно - шашечный турнир.	1			
31.	У леса на опушке (поход).	1			
32.	Весёлые старты.	1			https://resh.edu.ru/
«Вот и стали мы на год взрослей» - 2 часа					
33.	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1			https://resh.edu.ru/
34.	Наши успехи и достижения.	1			
ИТОГО:		34 часа			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для учителя

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2019
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2018 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя.

4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2018г.
 5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2018. – № 11. – С. 75–78.
 6. Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16] ;
Ковалько, В.И. Сон вырубатель нервной системы... [Текст с.21];
Ковалько, В.И. О личной гигиене... [Текст с.23]
Ковалько, В.И. Движение и ещё раз движение... [Текст с.22];
Ковалько, В.И. Правильная осанка... [Текст с.28]
Ковалько, В.И. О закаливании... [Текст с.39];
Ковалько, В.И. Профилактика заболеваний... [Текст с.44]: 1-4 классы.
1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2020 г. – / Мастерская учителя.
 2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019. - 176с. - /Мозаика детского отдыха.
 3. Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2018г.
 4. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.

Материально-техническое обеспечение

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/>