

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей MAOY
Сорокинской СОШ №3
протокол № 1 от 31.08. 2022г

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по УВР MAOY
Сорокинской СОШ №3
31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором MAOY Сорокинской
СОШ №3



Сальникова В.В.
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Будь здоров!»**

2 класс

Программу составил:
учитель начальных классов
Нестерова Н.В.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе программы, под редакцией В.Н. Шаулина «Физическая культура» (1-4 класс), и реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности во 2,3 классах.

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» по спортивно-оздоровительному направлению предусматривает обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

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.

- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Данная программа строится на **принципах:**

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- Практической направленности курса. Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.
- Обеспечение мотивации. Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Место курса в учебном плане

Программа «Будь здоров» рассчитана для обучающихся 2 класса начальной школы. Программа включает в себя 34 занятий по 35 минут.

Учитель проводит занятия во внеурочное время один раз в неделю. На занятиях присутствует весь класс или группа учащихся 5-7 человек.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Содержание курса (66ч.):

1 раздел (2 ч)

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел (32 ч)

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры (3ч.)

Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

2.2 Подвижные игры (8ч.)

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом (2ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

2.2.2. Игры – эстафеты (2ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

2.2.3. Игры с прыжками (2ч.): «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»

2.2.4. Кто сильнее? Игры-соревнования (2ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

2.3. Пальчиковые игры (2ч.).

Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. Зимние забавы (2ч.).

Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

2.5. Спортивные праздники (2ч.)

Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила».

3 раздел (2 ч) Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4раздел (23 ч)

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

4.1. Полезные и вредные привычки. (3ч.)

Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

4.2. Здоровое питание – отличное настроение. (3ч.)

Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

4.3. Лечебная физкультура. (1ч.)

Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

4.4. Помоги себе сам. (1ч.)

Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. Праздники (2ч.)

«Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

4.6. Часы здоровья. (2ч.)

«О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

5 раздел (1 ч)

Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание программы	Всего часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
1	Вводные занятия. За здоровый образ жизни	2	1	1
2	Спорт любить — здоровым быть!	36	3	33
2.1	Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов	4	-	4
2.2	Подвижные игры	22	-	22
2.2.1	Играя, подружись с бегом	4	-	3
2.2.2	Игры – эстафеты	3	-	3
2.2.3	Игры с прыжками	4	-	3
2.2.4	Кто сильнее? Игры-соревнования	3	-	3
2.2.5	Мой весёлый звонкий мяч!	4	-	4
2.2.6	Сюжетные игры	4	-	3
2.3	Пальчиковые игры.	3	3	-
2.4	Зимние забавы	4	-	4
2.5	Спортивные праздники	3	-	3
3.	Игры на развитие психических процессов	4	3	1
4.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	23	10	13
4.1	Полезные и вредные привычки	5	3	2
4.2	Здоровое питание – отличное настроение.	5	5	-
4.3	Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации	3	-	3
4.4	<i>Помоги себе сам</i>	3	-	3
4.5	Праздники	3	-	3
4.6	Часы здоровья	4	2	2
5	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого	66	18	48

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Предполагаемые результаты реализации программы

Личностные универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа,
- основные нормы гигиены;
- ценностное отношение к своему здоровью

Обучающийся получит возможность для формирования:

- бесконфликтного поведения,
- уважительное отношение к культуре других народов,
- ценностных отношений к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.
- первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомой ситуации;

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.
- приобретать знания об основах здорового образа жизни;

Обучающийся получит возможность научиться:

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- работать в группе, обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему решению;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- играть в народные игры;
- физическим упражнениям на укрепление здоровья и повышением физической подготовленности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ;
- работать в коллективе.

В течение года проводятся замеры в форме тестов и самостоятельных работ.

КР1	КР2	КР3
сентябрь	декабрь	май
Контрольный замер	Контрольный замер	Контрольный замер

Календарно-тематическое планирование занятий по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!»					
2класс					
№ п/п	Тема	Основное содержание занятия	Вид деятельности	дата	
				план	факт
1.	Вводное занятие.	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	Рисуем правильный маршрут		
2.	Полезные привычки.	Режим дня школьника.	Просмотр электронной презентации Самостоятельная работа		
3.	Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»	Разучивание игр		
4.	Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания	Разучивание игр		
5.	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	Разучивание игр		
6.	Поговорим о правилах этикета	Как правильно есть. Режим питания.	Изучаем правила питания		
7.	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц»	Разучивание игр		
8.	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Школа мяча»	Разучивание игр		
9.	Помоги себе сам.	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.	Беседа		
10.	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих»	Разучивание игр		
11.	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	Разучивание игр		
12.	Час здоровья	Беседа «О пользе завтрака»	Составим меню		
13.	Пальчиковые игры	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Разучивание игр		
14.	Зимние забавы.	Эстафеты на санках			
15.	Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	Разучивание игр Самостоятельная работа		
16.	Вредные привычки	Курение – это болезнь.	Просмотр и обсуждение		

			фрагмента обучающего фильма.		
17.	Зимние забавы.	Лыжные гонки			
18.	Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	Разучивание игр		
19.	Полезные привычки	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	Игра – беседа		
20.	Полезные привычки в питании.	Овощи на твоём столе.	практикум		
21.	Лечебная физкультура.	Учимся приёмам массажа и самомассажа.	практикум		
22.	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Два мороза»	Разучивание игр		
23.	Игры на развитие психических процессов.	Игры на развитие восприятия и мышления	Разучивание игр		
24.	Играя, подружись с бегом	Игры с бегом «Борьба за флажки»	Разучивание игр		
25.	Спортивный праздник	Игровая программа «Богатырская сила»	Участие в конкурсной программе		
26.	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Мяч – соседу»	Разучивание игр		
27.	Полезные привычки в питании	Фрукты – лучшие продукты.	практикум		
28.	Народные игры.	Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	Разучивание игр		
29.	Час здоровья	«День каши»	Беседа-практикум		
30.	Правила безопасного поведения зимой	«Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!»	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.		
31.	Пальчиковые игры	Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили»	Разучивание игр		
32.	Вредные привычки.	Вред от алкоголя.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.		

33.	Помоги себе сам.	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	практикум		
34.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.	Тест		

Приложение

Тест на знание правил поведения в общественных местах (2 класс)

Этот тест покажет Вам насколько Вы знаете правила поведения в общественных местах, культурно ли Вы себя ведете.

Следует ли сдавать в гардероб (в музее, на выставке) зонты, портфели, большие пакеты и пр.?

- 1) следует, если их принимают в гардероб
- 2) не следует, если они тебе не мешают
- 3) следует

Можно ли трогать руками музейные экспонаты?

- 1) можно, если ты уверена в прочности материала, из которого они изготовлены
- 2) нежелательно
- 3) нельзя ни в коем случае

Допустимо ли шумное выражение восторга в музее, на выставке?

- 1) допустимо
- 2) нежелательно, в любом случае предпочтительна сдержанность
- 3) шумное поведение допустимо везде

Нужно ли слушать экскурсовода, если его рассказ вам неинтересен?

- 1) нужно
- 2) не нужно
- 3) следует постараться дать понять экскурсоводу, что его рассказ недостаточно увлекателен

Нужно ли приходить в театр, на концерт заранее?

- 1) не нужно
- 2) нужно
- 3) желательно, но не обязательно

В какой одежде ходят в кино?

- 1) в нарядной

2) в спортивной

3) в будничной

Что лучше надеть, собираясь в театр?

1) свитер и джинсы

2) легкую декольтированную одежду

3) нарядную одежду по сезону

4) желательно брючный костюм

Можно ли появиться в театре в платье с открытой спиной?

1) да

2) нет, платье может иметь декольте только спереди

3) для театра предпочтительнее платье без декольте

Обязательно ли снимать в кинотеатре головной убор?

1) и юноше, и девушке обязательно

2) на усмотрение юноши и девушки

3) юноше — обязательно, девушке — если у нее высокая прическа или большая шляпа (шапка)

4) девушке — обязательно, юноше только меховую шапку и шляпу (кепк