

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Администрация городского округа "город Дербент"**

**МБОУ "СОШ №8"**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Бабаева Э.Н.

Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УР



Везирова Д.А.

[

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ "СОШ №8"



Алибеков Р.Р.

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности

«Здоровячок»

Спортивно- оздоровительное направление

**Для 2 б класса начального общего образования**

**На 2023-2024 учебный год**

**Составитель: Зейналова Ирина Исаевна**

# **I. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Здоровячок»**

## **Личностные результаты**

### **У обучающихся будут сформированы**

- Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
- Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- Способность к самооценке

### **Обучающиеся получают возможность для формирования.**

- Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здоровячок».
- Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.

## **Метапредметные**

### **Регулятивные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- Планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

## **2. Познавательные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

## **3. Коммуникативные УУД:**

#### **Обучающиеся научатся:**

- Включаться в диалог со сверстниками и учителем;
- Формулировать ответы на вопросы;

- Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- *Договариваться и приходиться к общему решению;*
- *Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;*
- *Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.*

### **Предметные результаты**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать правила здорового образа жизни;
- основам рационального питания;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- *составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;*
- *самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических навыков;*
- *различать “полезные” и “вредные” продукты;*
- *использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;*
- *определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;*
- *заботиться о своем здоровье;*
- *находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;*
- *применять коммуникативные и презентационные навыки;*
- *оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;*
- *находить выход из стрессовых ситуаций;*
- *принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;*

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровячок»:**

- 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.

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, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Контроль и оценка результатов** освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

*Первый уровень:* удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

*Второй уровень:* достаточно хорошее владение теоретической информацией по программе, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

*Третий уровень:* свободное владение теоретической информацией по программе, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

#### *Формы и средства контроля*

-Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности "Здоровячок"**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на 6 разделов.

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

**1 «Введение. Вот мы и в школе»:** адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

**Ученик научится:** быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя. Ученик получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. Самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

**2 «Питание и здоровье»:** основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

**3 «Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Ученик научится: первоначальным знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня. Ученик получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические

упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

**4 «Я и моё окружение»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки. Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

**5 «Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

**6 «Вот и стали мы на год взрослей»:** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

### III. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		
1.2	По стране Здоровье	1		
1.3	В гостях у Мойдодыра	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>		
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		
2.2	Культура питания. Этикет.	1		
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		
2.4	«Что даёт нам море»	1		
2.5	Светофор здорового питания	1		
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>		
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1		
3.4	Иммунитет	1		
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1		
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>		
4.1	Я и мои одноклассники	1		
4.2	Почему устают глаза?	1		
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		
4.4	Шалости и травмы	1		
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		
4.6	Умники и умницы	1		
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>		
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1		
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1		
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>		
6.1	Мир эмоций и чувств.	1		
6.2	Вредные привычки	1		
6.3	«Веснянка»	1		
6.4	В мире интересного	1		
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>		
7.1	Я и опасность.	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»	1		

7.3	Первая помощь при отравлении	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1		
	<b>Итого 34ч</b>	<b>34</b>		