

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Спорт и здоровье» для 1-2х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и ООП начального общего образования основной общеобразовательной школы.

Учебного плана МОУ ИТЛ №24 2017-2018 учебного года.

Нормативную правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровье» составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. №400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 №64101).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 №69676).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 №568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 №69675).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства

Цели и задачи курса

Цель:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Сформировать:

- представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правила здорового питания и его режиме; полезных продуктах;
- правила рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательную активность;
- навыки конструктивного общения;

потребность безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни.

Ознакомить

- с причинами возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- культуру здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения;
- умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Место в учебном плане

В соответствии с учебным планом МОУ ИТЛ №24 2017-2018 учебного года на проведение курса «Спорт и здоровье» отводится 1 час в неделю из части внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

Общий объем занятий по программе 1 классы- 33 часа, 2-4 классы - 34 часа в год.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- *определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий на уроке;
- *учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в материале;
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

3. 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 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 организация работы в парах и малых группах;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;

- активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ;
- сформированная у учащихся система знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание курса внеурочной деятельности 2 класса

Раздел «Основы здорового образа жизни»

- **Что такое здоровье?** Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье.
- **Дружи с водой.** Советы доктора Воды. Представление о том, как заботиться о чистоте тела. Правила мытья рук.

Как закаляться.

- **Обтирание и обливание.** Важность закаливания для здоровья. Правила закаливания. Признаки здорового и закаленного человека. **Режим дня школьника и его основные компоненты.** Понятие «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека.

Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.

- **Как сделать сон полезным?** Необходимость сна для человека. Гигиена сна.

- **Вредные привычки.** Представление о том, какие привычки называют вредными.

Раздел «Физическое здоровье»

- **Забота о глазах.** Что полезно для глаз, что вредно. Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. *Практическая работа:* разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.
- **Уход за ушами.** Значение слуха. Правила «Как сберечь органы слуха». Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».
- **Уход за зубами.** Уточнение представлений о том, почему болят зубы. Какие продукты полезны для зубов. *Практическая работа:* правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой.
- **Забота о коже.** Значение и функции кожи. Правила ухода за кожей.

- **Мышцы, кости и суставы.** Значение мышц и суставов. Нарушение осанки. Правила для поддержания правильной осанки. *Практическая работа:* разучивание комплекса гимнастики для сохранения правильной осанки.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

- **Настроение.** Представление о том, как влияет хорошее настроение на здоровье. Какие причины влияют на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение.
- **«Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным».** Кого называют добрым. Что значит совершить добрый поступок. Почему добрым быть приятнее.
- **«Почему мы говорим неправду».** Уточнение представлений, что такое ложь. В чем разница между шуткой и обманом. Анализ ситуаций: помогает ли ложь человеку?

Раздел «Основы безопасности»

- **Как правильно вести себя на воде.** Знакомство с правилами поведения на воде.
- **Правила общения с огнем.** Правила поведения при пожаре дома. *Практическая работа:* знакомство со школьным планом эвакуации при пожаре.
- **Безопасность при любой погоде.** Полезно солнце или вредно. Признаки солнечного ожога. Как уберечься от солнечного ожога. Правила поведения при грозе. Если вы промочили ноги.
- **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Какая опасность подстерегает дома, на улице.** Правила безопасного поведения дома. Правила безопасности на дороге.

Раздел «Природа и мы»

- **Человек и окружающая природа.** Представление о зависимости человека от природы. Влияние солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека.
- **Подвижные игры.** Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье. *Практическая работа:* организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.

Тематическое планирование

Название раздела	Количество часов
«Основы здорового образа жизни»	9 часов
«Физическое здоровье»	8 часов
«Психическое (душевное) здоровье»	6 часов
«Основы безопасности»	7 часов
«Природа и мы»	4 часа
Итого:	34 часа

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата	
Раздел «Основы здорового образа жизни» 9 часов					
Что такое здоровье?	1 час	0,5	0,5	1	нед
Советы доктора Воды.	1 час		1	2	нед
Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.	1 час	0,5	0,5	3	нед
Режим дня школьника и его основные компоненты. Составление режима дня.	1 час		1	4	нед
Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.Я выбираю кашу.	2 часа	1	1	5,6	нед
Сон – лучшее лекарство.	1 час	0,5	0,5	7	нед
Какие привычки называют вредными.	2 час	1	1	8,9	нед
Раздел «Физическое здоровье» 8 часов					
Глаза – главные помощники человека. Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.	2 час	0,5	1,5	10, 11	нед
Чтобы уши слышали.	1 час	0,5	0,5	12	нед
Как сохранить улыбку здоровой. Правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой.	2 часа	1	1	13, 14	нед
Зачем человеку кожа.	1 часа	0,5	0,5	15	нед
Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Разучивание комплекса лечебной гимнастики для сохранения правильной осанки.	2 часа	1	1	16, 17	нед
Раздел «Психическое (душевное) здоровье» 6 часов					
Как настроение? Настроение после школы.	2 часа	1	1	18, 19	нед
Учимся думать. Спешим делать добро.	2 часа	1	1	20, 21	нед
Поможет ли нам обман?«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках.	2 часа	1	1	22, 23	нед
Раздел «Основы безопасности» 7 часов					
Правила безопасности на воде.	1 час		1	24	нед
Чтобы огонь не причинил вреда.	1 час	0,5	0,5	25	нед

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	2 часа	1	1	26, 27	нед
Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Правила безопасности на дороге.	3 часа	1,5	1,5	28, 29, 30	нед
Раздел «Природа и мы» 4 часа					
Зависимость человека от природы. Основные богатства природы: солнечный свет, воздух и вода. Воздушные и солнечные ванны.	2 часа	1,5	0,5	31, 32	нед
Подвижные игры на свежем воздухе. Организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.	1 час		1	33	нед
Обобщающее занятие. Спешим на помощь колобку.	1 час		1	34	нед
Итого	34	14,5	19,5		

Список литературы:

1. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Методическое пособие « Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы»– М.: «Просвещение», 2019.
2. Базарный Ф.В. Журнал « Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома» М.: АРКТИ, 2005.
3. Басова Е.Д.Статья из журнала « Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой». № 2, 2020.
4. Методическое пособие. Белоножкина О.В. Инсценированные классные часы в начальной школе: как быть здоровым. –Волгоград: Учитель,2022.
5. Учебное пособие. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровье: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017.
6. Учебное пособие. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М.: ВАКО, 2004
7. Кокаева И. Ю. Растить ученика здоровым.//Журнал « Нач. шк»., №7, 2020.