

**Муниципальное образовательное учреждение
Коломенская средняя общеобразовательная школа**

«Согласовано» на заседании ШМО учителей цикла <i>наг. [подпись]</i> Протокол № 1 от «28» августа 2017г.	«Согласовано» зам. директора по УР <i>[подпись]</i> /Н.А.Фельдман/ «28» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МОУ Коломенской СОШ <i>[подпись]</i> А.Д. Кабин/ «01» сентября 2017 г.
---	---	--



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности спортивно-
оздоровительного направления
«Здоровейка»**

2класс

Составитель: Аллямова Олеся Фяритовна
учитель начальных классов

2017 год

Коломенский муниципальный район

Пояснительная записка к рабочей программе по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления "Здоровейка" (2 класс)

Рабочая программа разработана в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.

Рабочая программа составлена в соответствии:

1. Основной образовательной программой (начального общего образования или основного общего образования) МОУ Коломенской СОШ № 80-ОД от 01.09.2017 г.
2. Положением о составлении рабочих программ по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции введения (ФГОС НОО или ФГОС ООО) для учителей МОУ Коломенской СОШ
3. Примерной программы внеурочной деятельности, авторской программы Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко.
4. Учебного плана МОУ Коломенской СОШ на 2017/2018 учебный год.

I. Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

II. Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** 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.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здорово творчества».

III. Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 45 минут в 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

IV. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Обучающийся научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития, и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся, вариативных условиях;

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать:**

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

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- 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;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- 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.

КАЛЕНДАРНО_ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 год обучения - (34часа)

№	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Форма, вид деятельности
1	Причина болезни	04.09.17		Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка.
2	Признаки болезни	11.09.17		Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»
3	Как здоровье?	18.09.17		Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

4	Как организм помогает себе сам	25.09.17		Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».
5	Здоровый образ жизни	02.10.17		Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.
6	Какие врачи нас лечат	09.10.17		Беседа по теме.
7	Инфекционные болезни	16.10.17		Словарная работа. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»
8	Прививки от болезней	23.10.17		Игра «Полезно – вредно».
9	Какие лекарства мы выбираем	30.10.17		Беседа «Из чего получают лекарства».
10	Домашняя аптека	06.11.17		Игра «Светофор здоровья».
11	Отравление лекарствами	13.11.17		Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?»
12	Пищевые отравления	20.11.17		Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.
13	Если солнечно и жарко	27.11.17		Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...»
14	Если на улице дождь и гроза			Беседа по картине К. Маковского

		04.12.17		«Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка.
15	Опасность в нашем доме	11.12.17		Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».
16	Как вести себя на улице			Правила безопасности поведения в транспорте
17	Вода - наш друг			Игра «Светофор здоровья».
18	Как уберечься от мороза			Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец».
19	Чтобы огонь не причинил вреда			Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
20	Чем опасен электрический ток			Игра «Светофор здоровья».
21	Травмы			Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах).
22	Укусы насекомых			Беседа по теме.
23	Что мы знаем про собак и кошек			Беседа о домашних животных.
24	Отравление ядовитыми веществами			Игра – соревнование «Кто больше знает?»
25	Отравление угарным газом			Помоги себе сам (составление

				правил). Игра «Вставь пропущенные слова».
26	Как помочь себе при тепловом ударе			Игра «Светофор здоровья».
27	Растяжение связок и вывих костей			Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.
28	Переломы			Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.
29	Если ты ушибся или порезался			Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело			Отгадывание кроссворда «Органы».
31	Укус змеи			Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.
32	Расти здоровым			Оздоровительная минутка. Решение задач.
33	Воспитавай себя			Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.
34	Я выбираю движение			Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» -

--	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Для осуществления образовательного процесса по программе «Здоровейка» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- • компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

Лист коррекции рабочей программы

[illegible]
