Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Тюбинская средняя общеобразовательная школа имени Марии Егоровны Охлопковой

муниципального образования «Намский улус» Республики Саха (Якутия)»

Рассмотрено: Согласовано:

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_Никонова К.В. Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_ Шарина Е.И.

“\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_Лукина С.Н.

“\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.

 .

Рабочая программавнеурочной деятельности

**«Если хочешь быть здоров»** для 2 класса

(спортивно-оздоровительное направление)

начального общего образования

 Составитель рабочей программы:

 Никонова Кира Владимировна,

 учитель начальных классов

 Квалификационная категория: первая

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год с 01.09.2017г. по 31.05.2018г.

2017г

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Путь к здоровью» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.11.2010г, 22.09.2011г., 18.12.2012г., 29.12.2014г., 18.05.2015г., 31.12.2015г.

Программа внеурочной деятельности **по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть 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 ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Цели внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров»:**

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
1. ***Обучение:***
* 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» предназначена для обучающихся 2 класса. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут, рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 34 часа в год.

1. **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 здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* 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;
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**
* Определять и формулировать цель деятельности на уроке 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 класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

 ***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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***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.

1. **Содержание курса:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» состоит из 7 разделов:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
1. **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» обучающиеся должны **знать**:

* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* 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;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* 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.

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

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | Дата |
| План.  | Факт.  |
|  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |  |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  |  |
| 2 | По стране Здоровейке | 1 |  |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  |  |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  |
|  | ***Питание и здоровье*** | 5 |  |  |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 |  |  |
| 6 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |  |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 |  |  |
| 8 | «Что даёт нам море» |  |  |  |
| 9 | Светофор здорового питания | 1 |  |  |
|  | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |  |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 |  |  |
| 11 | Закаливание в домашних условиях | 1 |  |  |
| 12 | День здоровья«Будьте здоровы» | 1 |  |  |
| 13 | Иммунитет | 1 |  |  |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 |  |  |
| 16 | Слагаемые здоровья | 1 |  |  |
|  | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |  |
| 17 | Я и мои одноклассники | 1 |  |  |
| 18 | Почему устают глаза? | 1 |  |  |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |  |
| 20 | Шалости и травмы | 1 |  |  |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 |  |  |
| 22 | Умники и умницы | 1 |  |  |
|  | ***Чтоб забыть про докторов***  | 4 |  |  |
| 23 | С. Преображенский «Огородники»  | 1 |  |  |
| 24 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 |  |  |
| 25 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 |  |  |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  |
|  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |  |
| 27 | Мир эмоций и чувств. | 1 |  |  |
| 28 | Вредные привычки | 1 |  |  |
| 29 |  «Веснянка» | 1 |  |  |
| 30 | В мире интересного | 1 |  |  |
|  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 |  |  |
| 31 | Я и опасность. | 1 |  |  |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  |  |
| 33 | Первая помощь при отравлении | 1 |  |  |
| 34 | Наши успехи и достижения | 1 |  |  |
|  | Итого: | 34 |  |  |

**Литература**

1. А.А.Плешаков. Окружающий мир. М: Просвещение, 2011

2. В.И.Лях. Физическая культура. М: Просвещение, 2014

3. Г.Г.Ивченкова, И.В.Потапов. Окружающий мир. М: АСТ «Астрель» 2014

4. Д.А. Коляда. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Волгоград: изд-во «Учитель», 2014

5. Авторы-составители С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва. Физкультминутки. Волгоград: изд-во «Учитель», 2014

6. Интернет-ресурс http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/