**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОТРАДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**С.ОТРАДОВКА АЗОВСКОГО РАЙОНА**

 **«Утверждаю»** Директор Котова Ж.А Приказ № 96 от « 12» 08. 2020 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**В страну здоровья**

для 2 класса

 Учитель начальных классов:

Чернобай Марина Викторовна

Программа кружка « В страну здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), примерной программы по внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского, 2-е издание, М. Просвещение 2011. (стандарты второго поколения).

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Примернойосновной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа. В.И.Лях, А.А.Зданевич /Физическая культура Начальные классы. 1-4 классы. / - М.: Издательство «Просвещение», 2012*.* Примерных программ внеурочной деятельности А.А.Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А.Горского. Москва. «Просвещение»2011г. и учебного плана МБОУ Отрадовской СОШ.

**Нормативные документы**, обеспечивающие реализацию программы по курсу «В страну здоровья».

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

2. Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72, изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81).

5. Приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643)

 6.Авторская программа по курсу «В страну здоровья» А.А.Тимофеева

**Промежуточная аттестация проводится в форме практического занятия.**

Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения.Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Испокон веков в играх ярко отражался образ жизни людей: их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни первоклассника, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;

- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр;

- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно – оздоровительную деятельность;

- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

В основу отбора содержания программы были положены следующие **принципы:**

* ***принцип оздоровительной направленности*** обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
* ***принцип социализации*** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
* ***принцип доступности*** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
* ***принцип постепенности*** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
* ***принцип сознательности и активности*** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

**Планируемые результаты освоения предмета**

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов **универсальных учебных действий (УУД):**

*Личностные УУД*

* определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
* соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
* активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Регулятивные УУД*

* планировать свои действия с поставленной задачей;
* ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
* контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

*Познавательные УУД*

* находить и структурировать информацию;
* анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
* осваивать правила поведения и безопасности

*Коммуникативные УУД*

* учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* контролировать действия партнера в игровой деятельности.

*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).
* . ¬
* 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 решение13 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 о

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В страну здоровьяа» предназначена для обучающихся 2 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно годовому календарному учебному графику на 2020-2021 учебный год календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 часа в год ,34 недели (1 час в неделю).

**Содержание программы.**

Что такое здоровый образ жизни? Режим дня. Факторы, укрепляющие здоровье. Основы правильного питания. Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Кулинарные традиции современности и прошлого. Полезные и вредные продукты питания. Вредные и полезные привычки. Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения.

**Введение. Вот мы и в школе**

Что мы знаем о ЗОЖ

По стране Здоровейке

В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья

**Питание и здоровье**

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Культура питания. Этикет.

Спектакль «Я выбираю кашу»

«Что даёт нам море»

Светофор здорового питания

Что такое овощи

Молоко и молочные продукты

Почему полезно есть рыбу?

Мясо и мясные блюда

Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты!

Где найти витамины зимой и весной?

**Моё здоровье в моих руках**

Чтобы уши слышали.

Игра «Охотники и утки».

Закаливание в домашних условиях

День здоровья

«Будьте здоровы»

Иммунитет

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

**Я в школе и дома**

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья

Я и мои одноклассники

Почему устают глаза?

**Чтоб забыть про докторов**

 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Шалости и травмы

«Я сажусь за уроки»

Переутомление и утомление

**Я и моё ближайшее окружение**

Умники и умницы

С. Преображенский «Огородники»

Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

День здоровья

 «Самый здоровый класс»

**Вот и стали мы на год взрослей**

 Мир эмоций и чувств.

Мой дом

В мире интересного

Наши успехи и достижения.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ «В страну здоровья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** **и тем** | **Кол-во****час** | **Дата** |
| **I *Введение «Вот мы и в школе»* 4 часа** |  |  |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | 3.09 |
| 2 | По стране Здоровейка | 1 | 10.09 |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 17.09 |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | 24.09 |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь | 1 | 1.10 |
| 6 | Культура питания. Этикет | 1 | 8.10 |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 15.10 |
| 8 | «Что даёт нам море» | 1 | 22.10 |
| 9 | Что такое овощи? | 1 | 29.10 |
| 10 | Молоко и молочные продукты | 1 | 12.11 |
| 11 | Почему полезно есть рыбу? | 1 | 19.11 |
| 12 | Мясо и мясные блюда | 1 | 26.11 |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты! | 1 | 3.12 |
| 14 | Где найти витамины зимой и весной? | 1 | 10.12 |
| 15 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 17.12 |
| 16 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 24.12 |
| 17 | День здоровья«Будьте здоровы» | 1 | **14.01** |
| 18 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье” | 1 | 21.01 |
| 19 | Спорт в жизни ребёнка | 1 | 28.01 |
|  |  |  |
| 20 | Я и мои одноклассники | 1 | 4.02 |
| 21 | Почему устают глаза? | 1 | 11.02 |
| 22 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | 18.02 |
| 23 | «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление | 1 | 25.02 |
|  24 | ***Чтоб забыть про докторов* 3 часа** Как защитить себя от болезни (выставка рисунков) | 1 | 4.03 |
|  25 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 | 11.03 |
|  26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | 18.03 |
| ***Я и моё ближайшее окружение* 4 часа** |  |
| 27 | Мир эмоций и чувств | 1 | 1.04 |
| 28 | Вредные привычки | 1 | 804 |
| 29 |  «Веснянка» | 1 | 15.04 |
| 30 | В мире интересного | 1 | 22.04 |
| **VII *«Вот и стали мы на год взрослей»* 2часа** |  |  |
| 31 | Мир эмоций и чувств. | 1 | **29.04** |
| 32 | В мире интересного | 1 | 6.05 |
| 33 | Мой дом | 1 | 13.05 |
| 34 | Наши успехи и достижения. | 1 | 20.05 |
|  | **Итого:** | **34** |  |

**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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятия** **и виды деятельности** | **Тематика** |
| игры | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим“Я б в спасатели пошел”«Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продуктыГигиена правильной осанки«Доброречие»Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времениМода и школьные будниКак защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»«Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»«Быстрое развитие памяти»«Человек» «Мышление и мы»Клещевой энцефалитВредные и полезные растения. |
| экскурсии |  «Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья»«У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым»«За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух«Моё настроение»Вредные и полезные растенияВыставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка?»«Продукты для здоровья»«Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания. Этикет.Лесная аптека на службе человекаВредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»Спектакль С. Преображенский «Капризка»Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности»«Хлеб всему голова»«Что даёт нам море» |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено ирекомендовано»Руководитель МОХитрова Г.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №\_1\_от 12.08.2020 г. | «Согласовано»Заместитель директора поВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_Цымбал Р.А.12.08.2020. |