

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. Амирокова И.А. а. Кош-Хабль»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора ВР
от «30» августа 2023г.
 /Кенчешаова К.Ф.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Гимназия
им. Амирокова И.А. а. Кош-Хабль»
Приказ №11 «31» августа 2023г
 /О.Х. Сакиев



Рабочая программа
внеурочной деятельности
« Остров здоровья»
(спортивно –оздоровительное направление)
Класс 2 «б»
Учебный год 2023-2024

Учитель: Братова Гашуней Хасановна

а. Кош-Хабль

Рабочая программа курса «Остров здоровья» для 2-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования)

Программа курса «Остров здоровья!» реализует **спортивно-оздоровительное направление** во внеурочной деятельности во 2 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по **спортивно-оздоровительному направлению** «Остров здоровья!» 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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Описание места курса в учебном плане

На реализацию курса «Остров здоровья!» во 2 классе отводится 68 ч в год

(2 часа в неделю)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям по курсу «Остров здоровья»;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- уважение к чувствам и настроениям других людей, доброжелательное отношение к ним;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов;
- нахождение выходов из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, искать средства её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха (неуспеха) деятельности на занятии и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовиться конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приобретать знания о правилах ведения здорового образа жизни, о способах и средствах самозащиты; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе и спортивных площадках; о правилах поведения в играх, умение договариваться; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Познавательные универсальные учебные действия :

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- развивать ценностные отношения к природе, к обществу, к другим людям в ходе спортивных мероприятий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приобретать опыт самостоятельного социального действия, а именно: опыт заботы о младших и организации их досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

Содержание учебного предмета

I раздел «Вот мы снова в школе» (7 часов)

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

II раздел «Питание и здоровье» (10 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

III раздел «Моё здоровье в моих руках» (17 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, разучивание упражнений и игр, направленных на развитие восприятия, мышления, внимания.

IV раздел «Я в школе и дома» (12 часов)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

V раздел «Чтоб забыть про докторов» (11 часов)

Закаливание организма; проведение подвижных игр и спортивных эстафет.

VI раздел «Я и моё ближайшее окружение» (5 часов)

Развитие познавательных процессов, взаимоотношение со сверстниками и взрослыми, вредные привычки, настроение в школе и дома.

VII раздел «Вот и стали мы на год взрослей» (6 часов)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тематическое планирование

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	В том числе		Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса)
			лекции	практич. занятия	
I	Введение «Вот мы снова в школе»	7	1	6	
II	Питание и здоровье	10	3	7	
III	Мое здоровье в моих руках	17	2	15	
IV	Я в школе и дома	12	6	6	
V	Чтоб забыть про докторов	11	1	10	
VI	Я и мое ближайшее окружение	5	2	3	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	6	1	5	
Итого:		68	16	52	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Количество часов		Примечание
		план.	факт.	теория	практ.	
I. Введение «Вот мы снова в школе» - 7 часов						
1.1	Познавательная беседа «Дорога к доброму здоровью».			1		
1.2	В гостях у доктора Айболита.				2	
1.3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.				2	
1.4	Веселые физминутки.				2	
II. «Питание и здоровье» - 10 часов						
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».				2	
2.2	Беседа по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала».			1		
2.3	Умеем ли мы правильно питаться. Ю.Тувим «Овощи».				3	
2.4	Познавательная беседа «В ложке меда – бочка здоровья».			2		
2.5	Выпуск газеты «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!».				2	
III. «Мое здоровье в моих руках» - 17 часов						
3.1	Научно-практическая конференция «Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим».			2		
3.2	Полезные и вредные продукты. Игра «Съедобное - несъедобное».				2	
3.3	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».				2	
3.4	Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».				3	
3.5	Упражнения и игры на внимание: «Ладонь - кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».				2	
3.6	Игры на развитие памяти и воображения: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».				2	
3.7	«В здоровом теле здоровый дух». Проведение подвижных игр.				4	
IV. «Я в школе и дома» - 12 часов						
4.1	Презентация-лекция «Мой внешний вид – залог здоровья».			2		
4.2	Беседа «Зрение – это сила». Физкультминутки для глаз.			2		

4.3	Осанка – это красиво.				2	
4.4	Веселые перемены. Разучивание подвижных игр.				2	
4.5	Беседа «Здоровье и домашние задания».			2		
4.6	Викторина-игра «Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!».				2	
<i>V. «Чтоб забыть про докторов» - 11 часов</i>						
5.1	Беседа «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».			1	2	
5.2	Прогулка в парк «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».				2	
5.3	Спортивные эстафеты «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье».				4	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».				2	
<i>VI. «Я и мое ближайшее окружение» - 5 часов</i>						
6.1	Мое настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Мое настроение».				2	
6.2	Беседа-рассуждение «Вредные и полезные привычки».			2		
6.3	Диспут «Друг в беде не бросит...»				1	
<i>VII. «Вот и стали мы на год взрослей» - 6 часов</i>						
7.1	Просмотр фильма «Опасности летом».			1		
7.2	Первая доврачебная помощь				2	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».				1	
7.4	«Как хорошо здоровым быть!». Итоговое занятие.				2	
Итого: 68 часов		16 час	52 час			