

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
направление: спортивно- оздоровительного
«Планета здоровья»
2 класс

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
направление: спортивно- оздоровительного
«Планета здоровья»
2 класс

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я - исследователь» разработана в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ и Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями).

Курс "Планета здоровья" входит во внеурочную деятельность по направлению *спортивно - оздоровительного* развитие личности. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Цель программы: использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности.

Задачи:

1. Сформировать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
3. Сформировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
4. Расширить кругозор младших школьников в области физической культуры и спорта;
5. Провести профилактику вредных привычек.

В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является «рабочей осанкой». Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных

испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Программа рассчитана на 2021-2022 учебный год. Общее количество часов – 68, из расчета 2 часа в неделю.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- получают возможность расширить, систематизировать и углубить исходные представления о факторах, влияющих на здоровье человека;
- получают возможность выявить причины некоторых заболеваний;
- получают возможность приобрести базовые умения по выявлению причин возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- познакомятся с видами закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правилами закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- получают возможность углубить исходные представления о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- приобретут опыт в виде основных форм физических занятий и видов физических упражнений.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- 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).

Коммуникативные:

- 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).

Познавательные:

- 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);

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема № 1. Что такое здоровье? 2ч

1. Учить определять проблему и пути её решения.
2. Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»

Тема 2. Самопознание. 6ч

3. Развитие эмпатического восприятия человека человеком, утверждение чувства групповой поддержки. Расширять и углублять знания учащихся о себе, воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, выдержку, чувство ответственности, умение сочувствовать и сопереживать. Показать причины возникновения стресса, помочь детям изменить к нему отношение; открыть способы его преодоления.
4. Практическая работа. Работа со словарём. Работа со стихотворением Дж. Родари.

Тема № 3. Пути самосовершенствования. 10ч

5. Побуждение детей к самосовершенствованию. Учить определять проблему и пути её решения. Планирование учебного сотрудничества. Формирование умения строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе.

Тема № 4. Умей сказать «нет». 24ч

6. Формировать представление о курении как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека. Дать достоверную информацию о причинах и последствиях формирования зависимости; сформировать навык принятия решения в ситуациях выбора и умения сказать «нет».

7. Игра «Волшебный стул».

8. Встреча с медработником.

9. Работа над пословицами.

10. Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи».

11. Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...»

12. Игра «Комплимент».

13. Встреча с медработником.

14. Коллективное рисование.

15. Игра «Список проблем».

16. Оздоровительная минутка.

17. Творческая работа с деревом решений.

18. Психологический тренинг.

19. Игра «Пирамида».

20. Повторение правил.

21. Оздоровительная минутка.

22. Практическая работа.

23. Игра «Давай поговорим».

Тема № 5. Мальчишки и девчонки. 2ч

24. Учить тому, что и мальчики и девочки должны быть хорошими друзьями, уважать друг друга. Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай

поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» 25.Творческая работа.

Тема № 6. Моя семья. 2ч

26.Раскрыть понятия «семья», и «счастливая семья», выявить её особенности. Развивать речь, внимание, мышление, память. Создать комфортную ситуацию для творческого самовыражения учащихся, проявления их активности.

27.Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право».

28.Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

Тема № 7. Дружба. 2ч

29.Вырабатывать в детях доброжелательное отношение друг к другу, развивать в них коммуникативные навыки. Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

Тема № 8. День здоровья. 2ч

30.Расширять представление детей о здоровом образе жизни. Открытие праздника. Игры и соревнования.

Тема № 9. Правильное питание. 4ч

31.Создать условия для формирования знаний о правильном питании. Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?»

Тема № 10. Чистота и здоровье. 6ч

32.Соблюдение гигиенических норм жизнедеятельности.

33.Праздник чистоты с Мой додыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

34.Работа с пословицами и поговорками.

Тема №11. Что такое доброта? 2ч

35.Формирование нравственных позиций, эстетического вкуса, культуры поведения.

36.Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтение и анализ стихотворений.

Тема №12. КВН «Наше здоровье». 2ч

37.Формирование умения работать в группе.

Тема №13. Будем здоровы. 4ч

38.Способствовать воспитанию стремления к здоровому образу жизни. Формирование навыков здорового образа жизни.

39.Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Итого часов
1	<u>Что такое здоровье?</u>	2
2	<u>Самопознание.</u> Что такое эмоции? Чувства и поступки Стресс	6
3	<u>Пути самосовершенствования.</u> Учимся думать и действовать Учимся находить причину и последствия событий Умей выбирать Принимаю решение Я отвечаю за свои решения	10
4	<u>Умей сказать «нет».</u> Что мы знаем о курении Зависимость Умей сказать НЕТ Как сказать НЕТ Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения Волевое поведение Алкоголь Алкоголь – ошибка Алкоголь – сделай выбор Наркотик Наркотик – тренинг безопасного поведения	24

5	Мальчишки и девчонки	2
6	Моя семья	2
7	Дружба	2
8	День здоровья	2
9	<u>Правильное питание.</u> Умеем ли мы правильно питаться? Я выбираю кашу	4
10	<u>Чистота и здоровье.</u> Чистота и здоровье Откуда берутся грязнули? Чистота и порядок	6
11	<u>Что такое доброта?</u> Будем делать хорошо и не будем плохо	2
12	<u>КВН «Наше здоровье»</u>	2
13	<u>Будем здоровы.</u> Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!	4
	<u>Итого</u>	68