

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Тацинского района

МБОУ ТСОШ № 2

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ

Руководитель МО

Видишенко А.Н.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Зверева М.И.
Приказ №194
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Колбасина Н.В.
Приказ №194
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Остров здоровья»

для обучающихся 2 класса

Составитель: Пришлова Валерия Дмитриевна
учитель начальных классов

ст. Тацинская 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Остров здоровья» для учащихся 2 «А» класса начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального общеобразовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), программы внеурочной деятельности Абрамова И.В., Бочкарева Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Методическое пособие, издание 3, дополненное. - Самара, 2004., а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСТРОВ ЗДОРОВЬЯ»

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в

мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСТРОВ ЗДОРОВЬЯ»

Изучение курса внеурочной деятельности «Остров здоровья» направлено на достижение следующих целей:

1) формирование представлений у детей 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 веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

2) развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

3) обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСТРОВ ЗДОРОВЬЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности «Остров здоровья» во 2 «А» классе – 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».

Дорога к доброму здоровью. Весёлые физкультминутки. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. В гостях у доктора Айболита.

Раздел 2. Питание и здоровье.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю. Тувим «Овощи» (приготовление овощного салата). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух.

Раздел 4. Я в школе и дома.

Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые перемены. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.

«Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусности. День здоровья. «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел».

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».

Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса внеурочной деятельности «Остров здоровья» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Остров здоровья» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Пройдя курс внеурочной деятельности «Остров здоровья», обучающийся научится:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема раздела	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4 ч	
2.	Питание и здоровье.	7 ч	
3.	Моё здоровье в моих руках.	7 ч	
4.	Я в школе и дома.	6 ч	
5.	Чтоб забыть про докторов.	4 ч	
6.	Я и моё ближайшее окружение.	3 ч	
7.	Вот и стали мы на год взрослей.	3 ч	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Дорога к доброму здоровью.	1			06.09	
2	Весёлые физкультминутки.	1			13.09	
3	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1			20.09	
4	В гостях у доктора Айболита.	1			27.09	
5	Витаминная тарелка на каждый день. РК Витамины Дона.	1			04.10	
6	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1			11.10	
7	Культура питания.	1			18.10	
8	Приглашаем к чаю.	1			25.10	
9	Ю. Тувим «Овощи».	1			08.11	
10	Как и чем мы питаемся.	1			15.11	
11	Красный, жёлтый, зелёный.	1			22.11	
12	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим.	1			29.11	
13	Полезные и вредные продукты.	1			06.12	
14	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».	1			13.12	
15	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1			20.12	

16	Как обезопасить свою жизнь.	1			27.12	
17	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».	1			10.01	
18	В здоровом теле здоровый дух.	1			17.01	
19	Мой внешний вид –залог здоровья.	1			24.01	
20	Зрение – это сила.	1			31.01	
21	Осанка – это красиво.	1			07.02	
22	Весёлые переменки.	1			14.02	
23	Здоровье и домашние задания.	1			21.02	
24	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1			28.02	
25	«Хочу остаться здоровым».	1			07.03	
26	Вкусные и полезные вкусности.	1			14.03	
27	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть».	1			21.03	
28	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1			04.04	
29	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1			11.04	
30	Выставка рисунков «Моё настроение».	1			18.04	
31	Вредные и полезные привычки.	1			25.04	
32	«Я б в спасатели пошел».	1			16.05	
33	Опасности летом.	1			23.05	
34	Первая доврачебная помощь.	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		