


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.Ю. Кравчук
«29» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ № 19

им. И.П. Мытарева

 Н.А. Дегтярева

Приказ от 31.08.2023 года № 515



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 19 имени Героя Советского Союза

Ивана Петровича Мытарева

города Димитровграда Ульяновской области»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Школа здоровья»

для 2-х классов

Наименование направления: физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Класс: 2

Уровень: начальное общее образование

Учитель: Гайнуллов В.Ю.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 34

Количество часов в неделю: 1

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения ООП НОО
ФГОС

г.Димитровград, 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Цели курса: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Место курса в плане внеурочной деятельности - МБОУСШ № 19 им. И.П. Мытарева, учебный курс предназначен для обучающихся 2-х классов; рассчитан на 1 час в неделю 34 часа в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел I Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

Практика: Составление и запись своего режима дня.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики.

Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Тема 2. Физическое развитие.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

Практика: Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Прибавление в росте и весе.

Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.

Практика: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

Практика: Проверка своей осанки.

Тема 4. Основы самоконтроля.

(1 час: теоретические занятия-1 час)

Теория: Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка». Желание заниматься.

(1 час: теоретические занятия-1 час)

Теория: Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

Практика: Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

Тема 6. Профилактика близорукости..

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Глаза – главные помощники человека.

Практика: Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

Практика: Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

Раздел II Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что такое двигательные способности? Что значит быть гибким?

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

Практика: Проверяем свои двигательные способности.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Раздел III Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

Теория: Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.

Практика: Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

(6 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-5 часов)

Практика: Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе реализации программы внеурочной деятельности «Школа здоровья» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы по улучшению своего здоровья;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать прогулки;

- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- 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 группы на занятии.
- 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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.
- 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Форма проведения		ЦОР/ЭОР
			теория	практика	
І Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни					
Тема 1 «Гигиена повседневного быта»		4	2	2	https://resh.edu.ru/
1	Режим дня школьника	1	1		
2	Составление индивидуального режима дня	1		1	
3	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	1		
4	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		1	
Тема 2 «Физическое развитие младшего школьника»		4	2	2	https://resh.edu.ru/
5	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	1		
6	Измерение своего роста и веса	1		1	
7	Прибавление в росте и весе	1	1		
8	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		1	
Тема 3 «Формирование правильной осанки»		4	2	2	https://resh.edu.ru/
9	Осанка – стройная спина!	1	1		
10	Будем улучшать осанку	1		1	
11	Форма спины и грудной клетки	1	1		
12	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1	
Тема 4 «Основы самоконтроля»		2	2		https://resh.edu.ru/
13	Настроение и желание заниматься	1	1		
14	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	1		
Тема 5 «Средства и методы сохранения здоровья»		4	2	2	https://resh.edu.ru/
15	Как мы дышим	1	1		
16	Тренируем дыхание	1		1	
17	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1		
18	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		1	
Тема 6 «Профилактика близорукости»		4	2	2	https://resh.edu.ru/
19	Глаза – главные помощники человека	1	1		
20	Снимаем утомление глаз	1		1	

21	Как устроен наш глаз	1	1		
22	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		1	
II «Воспитание двигательных способностей»					
Тема 1 «Что такое двигательные способности? Что значит быть гибким?»		4	2	2	
23	Двигательные способности людей	1	1		https://resh.edu.ru/
24	Проверяем свои двигательные способности	1		1	
25	Гибкость тела	1	1		
26	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1	
III Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»					
Тема 1 «Методика проведения малых форм двигательной активности»		8	2	6	
27	Малые формы двигательной активности	1	1		https://resh.edu.ru/
28	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		1	
29	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1	
30	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1	
31	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1	
32	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1	
33	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1	
34	Обобщение пройденного материала	1	1		
	Итого:	34	16	18	