

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ «МАРЕМ» Г. МАГАС**

«Согласованно»

Заместитель директора по УВР

_____ Тангиева Ф.Я

« ____ » _____ 2022г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ гимназия «Марем»

_____ Мужухоева Л.И

« ____ » _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(спортивно-оздоровительное направление)
по внеурочной деятельности
«Твоё здоровье»
на 2022-2023 учебный год

2 «Б» класс

Учитель: Даурбекова Л.А

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Твое здоровье» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы «Уроки здоровья» Л.А.Обуховой, О.Е. Жиренко.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Уроки здоровья» представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа охватывает основные направления здоровьесберегающей деятельности в начальной школе и позволяет пробуждать в детях желания заботиться о своем здоровье, относиться к своему здоровью как к ценности; формировать установки на использование здорового питания; создавать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдать рекомендуемый врачами режим дня; снизить влияния негативных факторов и рисков на здоровье детей (низкая двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

сформировать умения отказаться от участия в ситуациях, наносящих вред собственному здоровью и здоровью окружающих; сформировать у ребенка потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены. .

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Уроки здоровья».

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Задачи:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;

- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;

- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены **принципы:**

- принцип деятельности
- принцип адаптивности (создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи приоритетности самоценности детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка);
- принцип актуальности (отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией);
- принцип психологической комфортности (психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации);

- доступности (предлагаемый детям для усвоения материал должен быть доступным для понимания и усвоения, теоретический материал должен быть подкреплён практическими действиями и демонстрациями; предусматривается организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность обучающихся);
- принцип обучения деятельности (организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умение самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике);
- целостности содержания образования (выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления);
- сознательности и активности (направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих);
- принцип опоры на предшествующее развитие (опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие и воспитание.)

Формы проведения внеурочных занятий:

- экскурсии,
- походы,
- выставки,
- защита проектов,
- презентации,
- викторины,
- просмотры видеофильмов;
- КВНы,

- конференции,
- беседы,
- шоу,
- обсуждение видеороликов и телепередач,
- обсуждение детских книг и журналов,
- микрогрупповые соревнования,
- занятие скоростного овладения информацией,
- составление правил поведения и режима,
- занятие детских воспоминаний,
- коллективное рисование на одном листе бумаги,
- занятие по составлению кроссвордов и ребусов,
- урок творчества,
- урок путешествие,
- урок-игра,
- урок сказочное путешествие,
- моделирование.

Формы деятельности обучающихся: коллективная, групповая, работа в парах, индивидуальная.

Формы работы: на плоскости, с использованием компьютера, создание презентаций, социально-значимых проектов.

Место данного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа во 2 классе. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Ценностные ориентиры содержания предмета учебного плана

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Результатами изучения предмета учебного плана

Планируемые результаты реализации предмета "Твоё здоровье".

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру. В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Твое здоровье» 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 общекультурному направлению «Твое здоровье» - 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).

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.

Оздоровительные результаты:

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.

На втором году обучения учащиеся **знакомятся** с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; **обучаются** правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. **Обучаются** правилам оказания первой медицинской помощи.

Основное содержание предмета учебного плана

Почему мы боеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат

Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствам Пищевые отравления

Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч) Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг

Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы

Как защититься от насекомых(1ч)

Укусы насекомых

Предосторожности при обращении с животными(1ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

Первая помощь при травмах(3ч)

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(2ч)

Расти здоровым

Воспитай себя
Я выбираю движение

ФОРМЫ РАБОТЫ:

Экскурсии

Игры

Практические занятия

Воспитательное мероприятие

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы урока	Кл-во часов	Дата пл	Дата фт
1	Почему мы боеем	1		
2	Почему мы боеем	1		
3	Почему мы боеем	1		
4	Кто и как предохраняет нас от болезней	1		
5	Кто и как предохраняет нас от болезней	1		
6	Кто нас лечит	1		
7	Прививки от болезней	1		
8	Прививки от болезней	1		
9	Что нужно знать о лекарствах	1		
10	Что нужно знать о лекарствах	1		
11	Как избежать отравлений	1		
12	Как избежать отравлений	1		
13	Безопасность при любой погоде	1		
14	Безопасность при любой погоде	1		
15	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1		
16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	1		
17	Правила безопасного поведения на воде	1		
18	Правила обращения с огнем	1		
19	Как уберечься от поражения электрическим током	1		
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1		
21	Как защититься от насекомых	1		
22	Предосторожности при обращении с животными	1		
23	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	1		
24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	1		
25	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	1		
26	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах	1		
27	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах	1		
28	Первая помощь при травмах	1		
29	Первая помощь при травмах	1		
30	Первая помощь при травмах	1		
31	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		
32	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		
33	Сегодняшние заботы медицины	1		
34	Сегодняшние заботы медицины	1		