

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа им. Н.Ф. Пономарева с. Трубетчино**

Приложение к ФОРМНО

УТВЕРЖДЕНО приказ № 148 от 29.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ЗОЖики»

2 класс

2024 – 2025 учебный год

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные УУД:

- активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление у детей:
 - позитивных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
 - дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание школьникам бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья.

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 литературу, 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).

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;
- активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоциональной яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ЗОЖики» обучающиеся **научатся:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Получат возможность научиться:

- *составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;*
- *выполнять физические упражнения для развития физических навыков;*
- *различать “полезные” и “вредные” продукты;*
- *использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;*
- *определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;*
- *заботиться о своем здоровье;*
- *находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;*
- *применять коммуникативные и презентационные навыки;*
- *использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;*
- *оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;*
- *находить выход из стрессовых ситуаций;*
- *принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;*
- *адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;*
- *отвечать за свои поступки;*
- *отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.*

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы внеурочной деятельности

Раздел 1. Введение. Вот мы и в школе

Как познать себя. Что мы знаем о ЗОЖ. По стране «Здоровей-ка». День здоровья. Сильные! Смелые! Ловкие!

Раздел 2. Питание и здоровье

Правильное питание – залог физического и психического здоровья. Светофор здорового питания. Секреты здорового питания. Рацион питания

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Здоровый образ жизни. Как обезопасить свою жизнь. Закаливание в домашних условиях. Иммуитет. Курить – здоровью вредить. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Как сохранить и укрепить здоровье

Раздел 4. Я в школе и дома

Мои любимые игры. Бесценный дар – зрение. «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим». Безопасность и здоровье. Шалости и Травмы. Академия здоровья – зрение. Осанка – это красиво.

Раздел 5. Олимпийские игры

Олимпийские игры Древней Греции 776 год до н.э. Олимпийцы среди нас. Быстрее! Выше! Сильнее! Олимпийские игры современности 1896 г. Пьер де Кубертен. Путешествие в Спортландию. Паралимпийские игры. Зимние и летние виды спорта.

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Школа – территория здоровья. Делу - время, потехе – час. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.

Раздел 7. Вот и стали мы на год взрослей

Ваше здоровье. Сильные! Смелые! Ловкие! Я и опасность

Календарно- тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	5	
1	Как познать себя	1	04.09.2024
2	Что мы знаем о ЗОЖ	1	11.09
3	По стране «Здоровейка»	1	18.09
4	День Здоровья.	1	25.09
5	Сильные! Смелые! Ловкие!	1	2.10
II	<i>Питание и здоровье</i>	3	
1	Правильное питание – залог физического и психического здоровья.	1	09.10
2	Светофор здорового питания	1	16.10
3	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	23.10
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	5	
1	Здоровый образ жизни . Как обезопасить свою жизнь.	1	06.11
2	Закаливание в домашних условиях Иммунитет.	1	13.11
3	Курить – здоровью вредить.	1	20.11
4	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	27.11
5	Как сохранить и укрепить здоровье	1	04.12
IV	<i>Я в школе и дома</i>	8	
1	Мои любимые игры	1	11.12
2	Бесценный дар - зрение	1	18.12
3	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	25.12
4	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1	15.01.2025
5	«Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим».	1	22.01
6	Безопасность и здоровье. Шалости и Травмы.	1	29.01
7	Академия здоровья - зрение	1	05.02
8	Осанка – это красиво.	1	12.02
V	<i>«Олимпийские игры»</i>	7	
1	Олимпийские игры Древней Греции 776 год до н.э.	1	19.02
2	Олимпийцы среди нас.	1	26.02
3	Быстрее! Выше! Сильнее!	1	05.03
4	Олимпийские игры современности 1896 г Пьер де Кубертен	1	12.03
5	Путешествие в Спортландию	1	19.03
6	Паралимпийские игры	1	26.03
7	Зимние и летние виды спорта.	1	09.04
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	
1	Школа – территория здоровья	1	16.04

2	Делу - время, потехе – час.	1	23.04
3	Чтоб болезней не бояться, надо Спортом заниматься.	1	30.04
VII	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	3	
1	Ваше здоровье.	1	07.05
2	Сильные! Смелые! Ловкие!	1	14.05
3	Я и опасность	1	21.05
Итого:		34	