

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение лицей № 82 им. А.Н. Знаменского
р.п. Каменоломни

Утверждаю:

Директор МБОУ лицея №82
им. А.Н. Знаменского

О.Н. Кобец

Приказ № 200 от 30 августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Растем здоровыми»
2 класс

Составитель:

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Околелова Ольга Ивановна

педагогический стаж – 35 лет

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Исходя из ФГОС, Примерных программ, ООП НОО, особенностей обучающихся 2 классов, изучение курса во внеурочной деятельности «Растем здоровыми» в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:

Цель программы: формирование устойчивой установки на соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

Задачи программы:

- **формировать** личностную мотивацию необходимости соблюдения здорового образа жизни; заботы и сохранения своего здоровья;
- **расширить и углубить** первоначальные представления об основных факторах и «законах» сохранения своего здоровья;
- **развивать и совершенствовать** двигательные умения; силу, ловкость, координацию движений;
- **формировать** компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- **воспитывать** эмпатию, умение работать в команде.

При разработке программы внеурочной деятельности, использовались следующие документы:

- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07 марта 1995 года № 233.
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №82 им. А.Н. Знаменского.
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицей № 82 им. А.Н. Знаменского.
- Программа обучения плаванию для возрастной категории детей 6-12 лет.

Описание места и роли программы «Растем здоровыми» во внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности курса «Растем здоровыми» во 2 классе включает изучение практического курса «Подвижные игры» и теоретического курса «Уроки здоровья». Рассчитана на 34 часа (34 учебные недели 1 час в неделю).

Согласно годовому календарному графику на 2019-2020 учебный год программа внеурочной деятельности «Растем здоровыми» будет реализована за 34 часа.

Занятия практического курса «Подвижные игры» (I и IV четверть) могут проводиться на открытом воздухе, в спортивном зале, в бассейне. Часы, отводимые на теоретическое изучение раздела «Уроки здоровья. Здоровое питание», осуществляются в различных организационных формах, отличных от урочной: спортивные соревнования и дни здоровья, секционные заседания, экскурсии, проектная деятельность.

Информация о количестве часов внеурочных занятий по программе внеурочной деятельности «Растем здоровыми»

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
Количество учебных недель	8	8	10	8	34
Количество учебных часов	8ч.	8ч.	10ч.	8ч.	34ч.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- понимание, что здоровье человека - одно из основополагающих ценностей человеческой жизни; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- мотивация на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры.

Метапредметными результатами изучения программы являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

Обучающийся научится:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- организовывать разные виды подвижных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- использовать изученные виды упражнений для утренней гимнастики.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать мнения партнеров по команде; контролировать свои действия в коллективной работе.

Содержание программы внеурочной деятельности «Растем здоровыми»

Характеристика содержательных линий

Организация здоровьесберегающих практик во внеурочной деятельности позволяет комплексно совершенствовать физическое развитие и двигательные навыки младшего школьника; воспитывать физические качества быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость. В процессе изучения раздела «**Подвижные игры**» дети осваивают подвижные игры с предметами или спортивным инвентарем, возможно проведение занятий без предметов, адекватны потребностям растущего организма в движении.

Изучение учебных тем раздела «**Плавание**» организовано в плавательном бассейне. Занятия плаванием оказывают благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, способствуют сохранению и укреплению здоровья ребенка, его всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию.

Содержание теоретического раздела «**Уроки здоровья. Здоровое питание**» включает изучение теоретического материала, нацеленного на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья, а так же правилами здорового питания. Школьники учатся рациональному поведению в различных жизненных ситуациях, получают возможность расширить, систематизировать и практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье; научатся понимать связи осознавать ответственность между своими действиями и здоровьем – своим и окружающих, за свой образ жизни.

№ п/п	раздел программы	основное содержание по темам	количество часов	формы организации учебного занятия	основные виды деятельности
1.	<u>Подвижные игры</u>	Раздел «Подвижные игры» включает виды общеразвивающих физических упражнений, игр и эстафет на развитие основных физических качеств ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, а так же развивающие ориентацию в пространстве, воображение и фантазию, формирующие правильную осанку. <i>Спортивные игры и эстафеты</i> проводятся на материале разделов «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Легкая атлетика» как со спортивным инвентарем так и без него.	8ч.	<i>игры, дни здоровья, спортивные эстафеты, соревнования</i>	<i>Соблюдение правил ТБ во время занятий, формулирование правил и инструкций по проведению подвижных игр; освоение и совершенствование двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр; взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; освоение и принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности.</i>

		<i>Игры и физические упражнения на релаксацию, концентрацию внимания, развитие памяти, внимания, воображения.</i>			
2.	<u>Плавание</u>	Раздел «Плавание» включает виды физических упражнений, подвижных игр на развитие основных физических качеств силы, ловкости, быстроты, выносливости, формируют правильную осанку.	16ч.	<i>игры, эстафеты, соревнования</i>	<i>Соблюдение правил ТБ во время занятий, формулирование правил и инструкций по проведению подвижных игр; освоение и совершенствование двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр; моделирование техники выполнения игровых действий</i>
3.	<u>Уроки здоровья</u>	Раздел «Уроки здоровья. Здоровое питание» Основные условия и правила ЗОЖ: закаливание организма; правила личной гигиены; отказ от вредных привычек, активный досуг, соблюдение режима дня. Культура питания: живая еда. Знакомство с национальной кухней народов России.	10ч.	<i>экскурсии, инсценирование, телепередачи, теле-шоу, сюжетно-ролевые игры, работа в группах: защита проектов, конкурс плакатов</i>	<i>Координация различных позиций в сотрудничестве; моделирование ситуации по навыкам ЗОЖ; преобразование и выводы из полученной информации; определение, усвоение и выполнение общих правил поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей); выбор, какой поступок совершить; выполнение утренней зарядки и закаливающих процедур; самостоятельная работа; работа в группах, творческие проекты.</i>

Календарно - тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Растем здоровыми»

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол-во часов
Подвижные игры 2ч.			
Игры на развитие ориентации в пространстве, ловкости, воображения, фантазии			
1	04/09	<i>Игры на развитие ориентации в пространстве</i> «Мы – веселые ребята», «К своим флажкам».	1
2	11/09	<i>Развитие ловкости, воображения, фантазии</i> «Несуществующее животное», «Любимая игра».	1
Раздел: Плавание 16ч.			
3	18/09	Правила поведения ТБ в бассейне, правила ТБ в бассейне на воде.	1
4-5	25/09-02/10	<i>Игры</i> «Кто быстрее спрячется под воду», «Кто выше».	2
6-7	09,16/10	<i>Игры</i> «Кто быстрее спрячется под воду», «Волчок».	2
8-9	23/10-06/11	<i>Игры</i> «У кого больше пузырей», «Кто выше».	2
10-11	13,20/11	<i>Игры</i> «Мы – парашютисты», «Волчок».	2
12-13	27/11-04/12	<i>Игры</i> «У кого больше пузырей», «Мина».	2
14-15	11,18/12	<i>Игры</i> «Дельфины», «Торпеды».	2
16-17	25/12 -15/01	<i>Игры</i> «Мы – парашютисты», «Мина».	2
18	22/01	<i>Игры</i> и командные соревнования по выбору	1
Уроки здоровья 10ч.			
19-20	29/01-05/02	Правила ЗОЖ. Здоровье - это здорово! Мой образ жизни. <i>Экскурсия в медицинский центр п. Каменоломни.</i>	2
21	12/02	Психологическое и эмоциональное здоровье. Чувства и эмоции. <i>Сюжетно-ролевая игра: «Азбука волшебных слов».</i>	1
22-23	19,26/02	Рацион питания: разнообразие, гигиена, эстетика. <i>Экскурсия в столовую лицея.</i>	2
24-25	04,11/03	Рацион питания. <i>Практическая работа «Полезные продукты среди любимых блюд», дегустация «Витаминная радуга».</i>	2
26,27, 28	18/03- 01,08/04	<i>Проектная деятельность:</i> мини-проект «Меню школьника», «Вкусная математика: влияние калорийности пищи на здоровье».	3
Игры на формирование правильной осанки, развитие равновесия и координации движений 6ч.			
29	15/04	<i>Игры на развитие ориентации в пространстве</i> «Караси и щука», «Веселый мяч».	1
30	22/04	<i>Формирование правильной осанки</i> «Путешествие в Индию», «Индийский танец» «За водой», «Препятствие».	1
31	29/04	<i>Игры на развитие ловкости, быстроты</i> «Гуси – лебеди», «Вызов номеров».	1
32	06/05	<i>Игры на развитие ловкости, быстроты</i> «Конники – спортсмены», «Конвейер».	1

33	13/05	<i>Игры на развитие ловкости, быстроты. «Команда быстроногих», «Пустое место».</i>	1
34	20/05	<i>Эстафеты «Веселый мяч», «Переправа».</i>	1
Итого:			34