**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования, молодежи и спорта**

**администрации Белогорского района Республики Крым**

**МБОУ "Ароматновская СШ" Белогорского района Республики Крым"**

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО<br>На заседании ШМО<br>_____Лаврентьева Ю.Н.<br>Протокол №___ от _____ г. | СОГЛАСОВАНО<br>Зам.директора по УВР<br>_____Лаврентьева Ю.Н.<br>от _____ г. | УТВЕРЖДЕНО<br>Директор МБОУ<br>«Ароматновская СШ»<br>Белогорского района<br>Республики Крым<br>_____Аппазов С.М.<br>Приказ № ___ от _____г. |

**Рабочая программа**

Курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 2-К класса

с.Ароматное 2026г.

## Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена на основе следующих документов:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373;
- Закона РФ «Об образовании» (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 №12-фз, от 16.11.1997 №144 –фз от 13.02.2002 №20-фз и т.д.) статья 12 п.1 статья 26 п.1,2;
- Письма Минобразования РФ от 12 мая 2012 года № 03-296 «Об образовании внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

**Программа разработана с учётом:**

- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 №189);
- годового учебного календарного графика МБОУ «Ароматновская СШ» Белогорского района Республики Крым на 2026 – 2027 учебный год;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и программы формирования УУД.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

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 «ОФП»

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся 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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «ОФП» 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 обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» направлена 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 обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«ОФП» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

1. формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

2. развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

3. обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ:**

***1.*** **Формирование:**

***1.*** представлений 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 психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

***2.*** навыков конструктивного общения;

***3.*** потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

***4.*** формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

***5.*** обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

***6.*** научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

***7.*** добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

***2.*** **Обучение:**

***1.*** осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

***2.*** правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

***3.*** элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

***4.*** упражнениям сохранения зрения.

**Общая характеристика курса.**

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному

направлению «ОФП» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению « ОФП» , предполагает обучение на двух основных уровнях:

***1.*** первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

***2.*** второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**Принципы построения программы:**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе

«Об образовании».

**Принцип научности -** в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

**Принцип доступности** - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

**Принцип системности -** определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Принцип сознательности** – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

**Принцип повторения** знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожжет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности.** Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья школьника.

**Принцип формирования ответственности у** учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности учащихся:**

***1.*** навыки дискуссионного общения;

***2.*** опыты;

***3.*** игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 1 год, 24 часов. Во 2 классе по

34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы «ОФП»**

Одним из результатов преподавания программы «ОФП» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

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, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ 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 ребѐнка 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.

**Планируемые результаты реализации курса «ОФП»**

**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**:

***1.*** становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

***2.*** 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;

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

***4.*** укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению «ОФП» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-

смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению является формирование следующих умений:

***1.*** Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

***2.*** 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

— освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.*** **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:**

***1.*** Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

***2.*** Проговаривать последовательность действий на уроке.

***3.*** 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.

***4.*** 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).

***2.*** **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:**

***1.*** Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

***2.*** Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

***3.*** Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

***4.*** Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

***5.*** 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:**

***1.*** Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

***2.*** Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

***3.*** Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать

им.

***4.*** Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***5.*** 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 ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

***6.*** 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;

***7.*** 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.

## 2 КЛАСС

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.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "ОФП"**

**2 класс – 34 часа**

**Почему мы болеем(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(3ч)**

Расти здоровым Воспитай себя

Я выбираю движение

**ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ**:

***1.*** Экскурсии

***2.*** Игры

***3.*** Практические занятия

***4.*** Воспитательное мероприятие

***5.*** Викторины

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## курса «ОФП»

## 2 КЛАСС (34 часа)

| № | Тема занятия | Количество часов | Сроки |
|---|---|---|---|
| 1. | Почему мы болеем. | 3 | |
| 2. | Кто и как предохраняет нас от болезней. | 2 | |
| 3. | Кто нас лечит. | 1 | |
| 4. | Прививки от болезней. | 2 | |
| 5. | Что нужно знать о лекарствах. | 2 | |
| 6. | Как избежать отравлений. | 2 | |
| 7. | Безопасность при любой погоде. | 2 | |
| 8. | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9. | Правила безопасного поведения на воде. | 1 | |
| 10. | Правила обращения с огнём. | 1 | |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1 | |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 | |
| 13. | Как защититься от насекомых. | 1 | |
| 14. | Предосторожности при обращении с животными. | 1 | |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. | 2 | |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 2 | |
| 17. | Первая помощь при травмах. | 3 | |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 | |
| 19. | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1 | |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины. | 3 | |

**Всего – 34 часа**

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| №п/п | **Наименование раздела** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **УУД** | **Содержание занятия** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1-3 | Почему мы болеем | 3 | Разные причины болезней. | **1. Регулятивные УУД: Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятие с помощью учителя. | Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. |
| | | | Признаки некоторых болезней | **Проговаривать** последовательность действий на занятие. | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» |
| | | | Как ваше здоровье? | Учить **высказывать** своѐ предположение (версию) на основе работы с | Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану. | |
| 4-5 | Кто и как предохраняет | 2 | Организм-сам себе | Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. |
| | нас от | | помощник. | | Оздоровительная минутка. Тест |
| | болезней. | | | | «Умеешь ли ты готовить уроки?». |
| | | | | | Составление памятки «Как |
| | | | | | правильно готовить уроки». |
| | | | Здоровый | | Встреча с докторами Здоровья. |
| | | | образ жизни. | | Повторение правил. Анализ |
| | | | | | ситуации. Игра «Вставь словечко». |
| | | | | | Оздоровительная минутка. |
| | | | | | Мудрые слова доктора Свежий |
| | | | | | Воздух. |
| 6 | Кто нас лечит. | 1 | Какие врачи нас лечат. | Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7-8 | Прививки от болезней. | 2 | Инфекции и болезни. | деятельности класса на занятие. | Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова |
| | | | | | «Поднялась температура…» |
| | | | Прививки от болезней. | Средством формирования этих действий служит технология оценивания | Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». |
| 9-10 | Что нужно знать о лекарствах. | 2 | Как выбрать лекарства. | образовательных достижений (учебных успехов). | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. |
| | | | Домашняя аптечка. | **2. Познавательные УУД:** Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на | Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека…» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11-12 | Как избежать отравлений. | 2 | Лекарственные отравления | развороте, в оглавлении, в словаре). Добывать новые знания: | Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. |
| | | | Пищевые отравления. | **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятие. | Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях". |
| 13-14 | Безопасность при любой погоде. | 2 | Солнце – наш друг? | Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса. | Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед…» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» |
| | | | На улице дождь и гроза. | составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | рисунков, схематических рисунков, схем); | Помоги себе сам! |
| 15-16 | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2 | Опасности в нашем доме. | находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). | Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы…» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |
| | | | Правила | | Правило перехода улицы в местах, |
| | | | поведения на улице. | Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета. | где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. |
| 17 | Правила безопасного поведения на воде. | 1 | Вода – наш друг. | **3. Коммуникативные УУД:** Умение донести свою позицию до других: | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). | опасность рядом. |
| 18 | Правила обращения с огнём. | 1 | Чтобы огонь не причинил вреда. | | Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре». |
| 19 | Как уберечься от поражения электрическ и м током. | 1 | Чем опасен электрическ и й ток. | **Слушать и понимать** речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». |
| 20 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. | 1 | Травмы. | | Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Как защититься от насекомых. | 1 | Укусы насекомых. | Преобразовывать информацию из одной формы в другую: | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь…» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов |
| 22 | Предосторо ж ности при обращении с животными. | 1 | Про собак и кошек. | Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. | Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно! |
| 23-24 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, | 2 | Отравление ядовитыми веществами. | Учиться выполнять различные роли в | Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления |
| | парами, газом | | | группе (лидера, исполнителя, критика). | ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Отравление угарным газом. | Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий). | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова». |
| 25-26 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении . | 2 | Помочь себе при тепловом ударе. | | Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». |
| | | | Как уберечься от мороза. | | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно». |
| 27-29 | Первая помощь при травмах. | 3 | Растяжения и вывихи. | | Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | группах. |
| | | | Переломы. | | Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах |
| | | | Если ты ушибся или порезался. | | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола…» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах. |
| 30 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело. | **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:** осознание обучающимися необходимости заботы о своѐм здоровье и выработки форм поведения, которые | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы». |
| 31 | Первая помощь при укусах насекомых, | 1 | Если укусила змея. | | Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | змей. | | | помогут избежать | Отгадывание кроссворда. |
| 32-34 | Сегодняшние заботы медицины. | 3 | Я здоровье берегу. | опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, | Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. |
| | | | Здоровый образ жизни. | посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; | Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. |
| | | | Я выбираю движение. | социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром | Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» |

**Ожидаемые результаты**

| **Личностные** | **Регулятивные** | **Познавательные** | **Коммуникативные** |
|---|---|---|---|
| Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. | Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. | При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе. |

**К концу 2 класса** учащиеся **должны знать:**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

1. выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

2. осуществлять активную оздоровительную деятельность;

3. формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

1. факторы, влияющие на здоровье человека;

2. причины некоторых заболеваний;

3. причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

4. виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

5. о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

6. основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Литература, использованная при подготовке программы**

1 Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.

2 Ермакова И.А. Психологические игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.

3 Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.

4 Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.

5 Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975.

6 Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003.

7 Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998.

8 Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002.

9 Обухова Л.А, Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 1999.

10 Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005.

11 Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Корона принт, 2005.

12 Потанчук А.А., Спирина И.Ю. Осанка детей. СПб: Комета, 1994.

13 Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 1989.

14 Смирнов И. Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых. М.: Центрполиграф, 2004.

15 Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: Аркти, 2003.

16 Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. Ярославль: Академия Развития, 2003.

17 Трищак Е. Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Ринол, 2003.

18 Хухлаева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для

психологов детского сада и начальной школы. М., 1998.

19 Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

**Источники, используемые для подготовки и проведения занятий**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-

№5.-с.54.

Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.

2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.

5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

7 Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

8. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.

11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.-М., 2002.

12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.

13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация

педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.

15. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997

18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.

20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.

21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

22 Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.