

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ирбейская средняя общеобразовательная школа №1»
имени Героя Советского Союза С.С. Давыдова
663650, Красноярский край, Ирбейский район, с.Ирбейское, ул.Ленина, 2А
Тел.(39174) 31-5-98 E-mail: irbey1@irbruo.ru

**Рабочая программа
дополнительного образования
по кружку**

«ЗОЖ»

**для обучающихся 2 класса
на 2024/2025 учебный год**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы кружка	5
3. Календарно – тематическое планирование	7
4. Планируемые результаты.....	11
5. Система оценки планируемых результатов.....	13
6. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения образовательного процесса	14

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс – 34 часа в год.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, **актуальная задача** современного образования.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важнейший показатель его личного успеха. Важно пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье. Необходимо проведение уроков здоровья, на которых следует закладывать гигиенические навыки, негативное отношение к вредным привычкам, обучать навыкам правильной организации режима.

Программа внеурочной деятельности «ЗОЖ» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Цель программы: создание условий для внутренней мотивации к здоровому образу жизни; воспитание творческой, стремящейся к сохранению физического, психологического и нравственного здоровья личности учащихся.

Задачи программы:

- Привитие навыка по основам личной гигиены и охраны своего здоровья;
- Расширение представления о взаимосвязи человека с окружающей средой;
- Привлечение к ежедневным физическим занятиям;
- Овладение элементарными навыками здорового питания;
- Формирование личности, способной реализовывать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам;
- Формирование навыка конструктивного общения;
- Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Место кружка в учебном плане

Программа 2 класса рассчитана на 34 часа при 1 часе в неделю (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- формирования понимания учащихся особенностей организма человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде, к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у обучающихся первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Формы организации внеурочной деятельности

Формы и методы работы обучения здоровому образу жизни учащихся разнообразны:

- тематические занятия
- практические занятия
- беседы
- конкурсы
- викторины
- настольные, дидактические, ролевые и подвижные игры
- экскурсии
- демонстрация фильмов и видеороликов

В процессе обучения здорового образа жизни не обойтись и без бесед. Чтобы не наскучить детям постоянными указаниями на необходимость строгого соблюдения правил здорового образа жизни лучше практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях.

Основные методы проведения занятий:

1. Словесные: устное изложение, беседа;
2. Наглядные: показ иллюстраций, картин, схем, таблиц, презентаций;
3. Практические: практические и игровые занятия, конкурсы, соревнования и викторины.

Календарно – тематическое планирование
2 класс

№	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1.	Как здоровье? Что мы знаем о ЗОЖ?	Самостоятельное формулирование познавательной цели; способность производить простейшие логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Умение пользоваться широким спектром источников информации. Формирование умения работать в парах и малых группах;		
2.	Что такое дружба? Как выбрать друзей. Пословицы, поговорки о дружбе.	Умение ставить вопросы, сотрудничать с учителем и сверстниками, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.		
3.	Почему болят зубы? Здоровые зубы и уход за ними.	Знать о строении полости рта, зубов, их функции; уметь ухаживать за зубами и деснами; иметь представление о зубных пастах, щетках и их хранении; иметь привычку чистить зубы Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; формирование вербальных способов коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);		
4.	Личная гигиена школьника.	Уметь соблюдать правила личной гигиены; должно быть сформировано позитивное отношение к другим людям. Правила личной гигиены и трансформировать их в стойкие		

		навыки и привычки.		
5.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд.	Самостоятельное формулирование познавательной цели; способность производить простейшие логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Умение пользоваться широким спектром источников информации.		
6.	Сервировка стола. Правила поведения за столом. Культура питания. Этикет.	формирование умения работать в парах и малых группах; Вырабатывать в противоречивых ситуациях правила поведения за столом.		
7.	Анализ ситуаций. Упражнения в сервировке стола.	Умение ставить вопросы, сотрудничать с учителем и сверстниками, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.		
8.	Составление кроссвордов. Составление меню.	Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;		
9.	Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезни.	Самостоятельное формулирование познавательной цели; способность производить простейшие логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Умение пользоваться широким спектром источников информации.		
10.	Кто нас лечит. Прививки от болезней. Иммуитет.	Участвовать в коллективном обсуждении проблем; Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;		
11.	Что нужно знать о лекарствах. Сегодняшние заботы медицины.	Участвовать в коллективном обсуждении проблем; Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;		
12.	Закаливание в домашних условиях.	Способы сохранения и укрепление здоровья. Участвовать в коллективном обсуждении проблем; Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;		
13.	Игры – соревнования.	Умение ставить вопросы, сотрудничать с учителем и сверстниками, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли		

		в соответствии с задачами и условиями коммуникации.		
14.	Викторина. Составление памятки.	Умение ставить вопросы, сотрудничать с учителем и сверстниками, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.		
15.	Самоанализ здоровья.	Умение ставить вопросы, сотрудничать с учителем и сверстниками, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.		
16.	Сообщения о лекарственных растениях нашего края.	Самостоятельное формулирование познавательной цели; способность производить простейшие логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Умение пользоваться широким спектром источников информации.		
17.	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Я сажусь за уроки. Утомление и переутомление.	Знать о правильной осанке; уметь следить за своей осанкой; знать упражнения для сохранения правильной осанки. Самостоятельное формулирование познавательной цели; способность производить простейшие логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Умение пользоваться широким спектром источников информации.		
18.	Шалости и травмы. Нехорошие слова. Недобрые шутки.	Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.		
19.	КВН «Умники и умницы».	Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;		
20.	Составление памятки «Это полезно знать».	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.		
21.	Анализ высказываний. Эссе «Я люблю свою школу и хочу, чтобы в ней ...».	Самостоятельное формулирование познавательной цели; способность производить простейшие логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Умение пользоваться		

		широким спектром источников информации.		
22.	Как избежать отравлений.	Должны знать группы продуктов питания, их значение для организма; знать этапы процесса пищеварения; профилактику заболевания органов пищеварения; знать о способах хранения продуктов, приготовления простых блюд;		
23.	Безопасность при любой погоде.	Должны освоить правила поведения на природе, на водоемах, на льду; уметь различать ядовитые и съедобные грибы, лекарственные растения;		
24.	Предосторожности при обращении с животными. Как уберечься от ушибов, порезов, переломов.	Должны уметь звать на помощь при экстремальных ситуациях; вызывать экстренную помощь, знать номера 01,02,03,04; уметь оказывать себе и другим первую помощь. Самостоятельное формулирование познавательной цели; способность производить простейшие логические операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Умение пользоваться широким спектром источников информации.		
25.	Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.	уметь оказывать первую помощь при укусе животных, насекомых, при ушибах растяжениях, переломах, при переохлаждении, при солнечном и тепловом ударе.		
26.	Выпуск стенгазет по правилам безопасного поведения.	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.		
27.	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения.		
28.	Как воспитать в себе сдержанность.	Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.		

29.	Коллективное составление портрета родителей.	Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.		
30.	Работа с толковым словарем. Подбор пословиц.	Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.		
31.	Будем делать хорошо и не будем плохо.	Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.		
32.	Диагностика «Наши успехи и достижения».	Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.		
33.	Конкурс «Светофор здоровья».	Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;		
34.	День здоровья – праздничная программа.	Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются предметные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД), личностные результаты.

Предметные результаты:

- 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.
-
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - различать “полезные” и “вредные” продукты;
 - использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
 - 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- Выделять нравственный аспект поведения;

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать правильный выбор самостоятельно или при помощи других участников группы;
- Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом;

Метапредметными результатами программы является формирование следующих УУД:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- Проговаривать последовательность действий на уроке;
- Учить высказывать свое предположение на уроке;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;
- Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

2. Познавательные УУД:

- Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;
- Установление причинно – следственных связей;
- Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- Слушать и понимать речь других, вести диалог;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- Участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;

Система оценки планируемых результатов

Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках накопительной системы – рабочего Портфолио.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля:
Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся

Текущий:

- прогностический, то есть проигрывание всех операций действия до начала его реального выполнения;

- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

- рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

- контроль по результату, который проводится после осуществления действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

Итоговый контроль в формах

- практические работы;

- творческие работы учащихся;

- самооценка и самоконтроль – определение учеником границ своего «знания-незнания».

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения образовательного процесса

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций.