

**Адаптированная рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»¹ для обучающегося 2 класса Ожерельева Захара**

2 класс

**1. Планируемые результаты освоения курса
внеурочной деятельности**

личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

¹ Программа может быть реализована при помощи дистанционных образовательных технологий.

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (социальных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного курса «Основы финансовой грамотности»;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Формы и места предоставления результатов реализации программы

-организация выставок творческих работ;

-организация Дней здоровья, спортивных соревнований.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Учащийся Ожерельев Захар работает по обычной программе, но вместо 1 часа занятий он занимается 05 часа с учителем, остальное время (05 часа) отводится на самостоятельную работу дома.

«Секреты здоровья»

Что такое здоровье и как его сохранить?

Вопросы для обсуждения с учащимися: Что значит быть здоровым? Какие виды здоровья существуют? Что такое физическое здоровье человека? Что значит поговорка: «В здоровом

теле – здоровый дух»? Что такое болезнь и как от нее избавиться? Как можно помочь больному человеку? Как в твоей семье заботятся о сохранении здоровья? Что ты знаешь о своем здоровье?

Практические занятия: диагностика «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»; практикум по составлению режима дня; подвижные игры в помещении и на свежем воздухе; этические игры.

Что такое гигиена?

Вопросы для обсуждения с учащимися: Что такое личная гигиена? Как правильно ухаживать за телом? Что такое кожа, почему и как о ней заботиться? В чем нуждаются твои волосы? Как правильно заботиться о полости рта? Почему важно быть аккуратным? Что произойдет, если человек не будет соблюдать правила личной гигиены?

Практические занятия: практикумы по развитию умений выполнять правила личной гигиены; встреча с медицинским работником; знакомство с работой медицинских учреждений – аптеки, больницы.

Какова роль физкультуры и спорта в сохранении здоровья?

Вопросы для обсуждения с учащимися: Что такое физическая культура? Что такое спорт? Какова роль движения, активности, упражнений в сохранении здоровья? Что значит фраза: «Движение – это жизнь»? Какие физические упражнения укрепляют здоровье человека? Как в твоей семье заботятся о соблюдении режима двигательной активности?

Практические занятия: подвижные игры в помещении и на свежем воздухе; знакомство с работой учреждений спорта; встреча со спортсменом, тренером, человеком, ведущим здоровый образ жизни.

Что вредит здоровью человека?

Вопросы для обсуждения с учащимися: Как сохранить здоровье? Что вредит твоему здоровью? Что значит нездоровый образ жизни? Для чего тебе нужен режим дня? Почему неправильное питание вредит здоровью? Для чего нужно двигаться и заниматься спортом? Почему люди не заботятся о своем здоровье? Как заботятся о здоровье в твоей семье?

Практические занятия: анализ отношения школьников к вредным привычкам; разбор жизненных ситуаций, связанных с курением, алкоголизмом, употреблением наркотиков.

«Попрыгать, поиграть»

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Играя, школьник познает окружающий мир, учится понимать отношения, возникающие между ним и элементами окружающей действительности, воспроизводить в действия полученные впечатления и мысли, удовлетворять потребность организма в физических движениях, приобретает новый опыт:

2 класс

Ученик научится играть в подвижные игры: «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

«Профилактика детского травматизма»

Правила дорожного движения. Правила поведения в природе. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

2 класс

	Раздел	Формы организации	Виды деятельности
1.	Раздела «Секреты здоровья.»	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • рассказ • викторина • игра в сети Интернет • просмотр фильма • практикумы 	Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д
2.	Раздела «Попрыгать, поиграть».	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры • спортивные игры, • эстафеты 	
3.	Раздела «Профилактика детского травматизма».	<ul style="list-style-type: none"> • рассказ • просмотр фильма • игра • моделирование ситуации 	

**III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
2 класс (1 ч/нед., 35 ч/год)**

№п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел «Секреты здоровья».		5,5/5,5
1	Настроение в школе и дома. Поведение в школе	
2	Болезни глаз. Как их предупредить.	
3	Слух - большая ценность для человека.	
4	Профилактика кариеса.	
5	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	
6	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	
7	Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	
8	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	
9	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	
10	Гигиена тела и души.	
11	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	
II. Раздел «Попрыгать, поиграть»		8/8
12	Подвижные игры. Кто быстрее приготовиться»	
13	«Если бы ноги стали руками»	
14	Назови имя» «Вышибалы через сетку»,	
15	«Бездомный заяц»	
16	«Лягушки в болоте» «Воробьи — вороны»,	
17	Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	

18	.«Воробушки и кот» «Земля, вода, воздух»,	
19	«Точный поворот», «Второй лишний».	
20	Хвостики» «Собачки»,	
21	.«Паровоз» «Марш с закрытыми глазами»	
22	«Игра белок» «Удочка с приседанием»,	
23	«Разведчики», «Антивышибалы»,	
24	«Командные салки», «Сокол и голуби»	
25-27	Катание с горки ледянки «Быстрый спуск»,	
III. Раздел «Профилактика детского травматизма»		4/4
28	Раздел «Профилактика детского травматизма» 1. Правила дорожного движения Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	
29	Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	
30	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Экскурсия «Дорожные знаки»	
31	Правила поведения на загородной дороге.	
32	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Причины ДТП.	
33	Тормозной путь транспорта.	
34-35	Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка»	
Итого		35