



## **Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Крепыши» на уровень начального общего образования для 2 класса**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Крепыши» на уровень начального общего образования для обучающихся 2 класса МБОУ «Маршальская СОШ» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции развития математического образования, утвержденной распоряжением Правительства от 24.12.2013 № 2506-р;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом директора МБОУ «Маршальская СОШ» рабочей программы воспитания МБОУ «Маршальская СОШ»;
- УМК, Перспективная начальная школа

Рабочая программа внеурочной деятельности «Крепыши» для обучающихся на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Маршальская СОШ».

Изучение внеурочной деятельности «Крепыши» в начальной школе направлено на достижение следующих образовательных, развивающих целей, а также целей воспитания:

Формирование:

-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;

-навыков конструктивного общения;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

На изучение внеурочной деятельности «Крепыши» во 2 классе начальной школы учебным планом отводится 1 час в неделю 34 часа. (34 учебные недели).

Для педагога:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 2005 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **1 раздел (6 часов)**

Введение «Слагаемые здоровья».

### **2 раздел (1 час)**

Питание и здоровье.

### **3 раздел (5 часов)**

Моё здоровье в моих руках.

### **4 раздел (5 часов)**

Я в школе и дома.

### **5 раздел (7 часов)**

Здоровым быть здорово.

### **6 раздел (10 часов)**

Я и моё окружение.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты**

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» является формирование следующих умений:

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» обучающиеся должны **знать:**

- 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 укрепления 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.

**уметь:**

- 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.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Крепыши» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятие.
- 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 занятие.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор необходимой информации в ходе изучения новой темы.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета. Делать выводы в результате совместной работы всего класса.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение обмениваться мнениями;
- слушать друг друга;
- строить понятные речевые высказывания;
- принимать другое мнение и позицию допускать существование различных точек зрения;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения занятий).

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- 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;
- 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.

#### **Предметные результаты**

Предметные результатами программы внеурочной деятельности «Крепыши» является формирование следующих умений:

— 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.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема/Раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Основные виды учебной деятельности
<b>Вводное занятие. Слагаемые здоровья (6 часов)</b>						
1	Слагаемые здоровья	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;	Построение рассуждения в форме простых суждений об объекте Составление простейшей инструкции Осваивание простейших приемов работы Определение последовательности выполнения действий Анализ с выделением существенных и несущественных признаков.
2	«Секреты здоровья».	1				
3	«Твой режим дня».	1				
4	«ПДД с Буратино».	1				
5	«Друзья Мойдодыра»	1				
6	«Кто аккуратен, тот людям приятен».	1				
<b>Питание и здоровье (1 час)</b>						

7	«Азбука правильного питания»	1		<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)</p>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;	
<b>Мое здоровье в моих руках (5 часов)</b>						
8	«Глаза-орган зрения»			<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p> <p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов</p>	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;	<p>Оценивание правильности выполнения действий</p> <p>Анализ с выделением существенных и несущественных признаков.</p> <p>Ознакомление с новыми знаниями.</p> <p>Определение последовательности выполнения действий</p>
9	«Гигиена органов слуха»	1				
10	«Кожа-наша природная одежда»	1				
11	«Органы вкуса и обоняния».	1				
12	«Крепкие-крепкие зубы»	1				

				(school-collection.edu.ru)	для решения;	
<b>Я в школе и дома (5 часов)</b>						
13	«Если хочешь быть здоров-закаляйся!»	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.  Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;	Построение рассуждения в форме простых суждений об объекте Составление простейшей инструкции Осваивание простейших приемов работы Определение последовательности выполнения действий
14	«Как влияет сон на школьную успеваемость?»	1				
15	«Уроки дорожного движения»	1				
16	«Моя безопасность в школе и дома»	1				
17	«Здоровье и безопасность»	1				
<b>Здоровым быть здорово! (7 часов)</b>						
18	«Здоровым быть здорово!»	1		Электронная форма учебника, библиотека	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную	Оценивание правильности выполнения действий Составление простейшей инструкции
19	«Здоровье нужно беречь»	1				

20	«Гигиена зрения».	1		РЭШ.	мотивацию обучающихся; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;	Анализ с выделением существенных и несущественных признаков. Составление простейшей инструкции
21	«Чтобы зубы были здоровыми».	1		Единая коллекция цифровых образователь ных ресурсов (school- collection.edu. ru)		
22	«О пользе и вреде жвачки».	1				
23	Правильная осанка школьника	1				
24	«Как избавиться от сутулости?»	1				
<b>Я и мое окружение (10 часов)</b>						
25	«Микробы».	1	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся;	Построение рассуждения в форме простых суждений об объекте Составление простейшей инструкции Осваивание простейших приемов работы Определение последовательности выполнения действий Анализ с выделением существенных и несущественных признаков.
26	«Осторожно пиротехника!»	1		Единая коллекция цифровых образователь ных ресурсов (school- collection.edu.		
27	«Откуда берутся грязнули?»	1				
28	«Чистый дом-залог здоровья».	1				
29	«Полезные привычки».	1				
30	«Опасные вещества в быту».	1				
31	«Молоко и молочные продукты».	1				

32	«Ядовитые растения».	1		ru)		
33	«Оказание 1-ой медицинской помощи»	1				
34	«Если хочешь быть здоров!»	1				
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>1</b>			

