



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кубинская средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2  
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.  
Данилова О.В.  
от 31.08.2023г.  
№ 41  
августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
  
Мартьянова Л.И.  
«30» августа 2023 г.

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.  
Руководитель ШМО  
  
Косинова Я.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления  
«Здоровейка»  
2 класс  
на 2023/2024 учебный год

**Программа:** общеобразовательная

**Уровень программы:** базовый

**Класс:** 2 А, Б, В, Г, Д, Е

**Количество часов в год согласно учебному плану:** 34

**Количество часов в неделю:** 1

**ФГОС НОО**

**Учитель:** Косинова Яна Александровна, Рудь Анастасия Александровна, Куандыкова Диана Викторовна, Павлова Марина Владимировна, Калинина Динара Рауеловна, Евстафиева Элона Андреевна.

**Квалификационная категория:** первая, высшая

**Программа составлена на основе:** авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О.Е. Жиренко. *Планета здоровья.*

г. Кубинка  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Нормативно-правовые основания разработки рабочих программ курсов внеурочной деятельности

#### Методические рекомендации разработаны в соответствии с

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования (от 6 октября 2009 г. № 373, с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241, 22.09.2011 г. № 2357, 18.12.2012 г. № 1060, 29.12.2014 г. № 1643, 31.12.2015 г. № 1576) (далее ФГОС НОО);
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- основная образовательная программа ФГОС НОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2023-2024 учебный год;
- учебный план начального общего образования, реализующий ФГОС НОО, муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2023-2024 учебный год.

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

**Задачи:**

- формировать представления о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- развивать навыки конструктивного общения;
- учить осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- учить правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- учить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- познакомить с упражнениями для сохранения зрения.
- познакомить со здоровым образом жизни, формировать потребности в личной гигиене, ознакомить с витаминами и продуктами их содержащими.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА», 2 КЛАСС

### 1. Личностные результаты.

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию;
- понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность;
- готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **У обучающихся могут быть сформированы:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, й коммуникативной и социальной практике.

## **2.Метапредметными результатами являются:**

### **Регулятивные:**

- способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- преодоление импульсивности, непроизвольности;
- понимание и принятие учащимся учебной задачи, поставленной учителем;
- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия и построение ориентировочной основы в новом учебном материале в учебном сотрудничестве с учителем;
- форма выполнения учебных действий — материальная/материализованная; речевая, умственная;
- степень развернутости (в полном составе операций или свернуто).

### **Познавательные:**

- подведение под понятия, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- умение структурировать знания;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- смысловое чтение, извлечение информации;
- определение основной и второстепенной информации.

### **Коммуникативные:**

- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, а также участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.
- понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета; понимание относительности оценок или подходов к выбору;
- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- умение договариваться, находить общее решение.

### **3.Предметными результатами являются:**

- в ценностно-ориентационной сфере: сформированность представлений о здоровом образе жизни;
- в эстетической сфере: умение приводить примеры, дополняющие научные данные образами из литературы и искусства;
- в сфере физической культуры: знание элементарных представлений о зависимости здоровья человека, его эмоционального и физического состояния от факторов окружающей среды.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»**

### **2 КЛАСС (34 часа)**

#### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе» 4 часа***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема 2.* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4.* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

#### ***Раздел 2. Питание и здоровье 5 часов***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

*Тема 1.* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю

*Тема 3.* Правила поведения в столовой. Экскурсия в школьную столовую

*Тема 4.* Как и чем мы питаемся

*Тема 5.* Красный, жёлтый, зелёный. *Викторина.*

#### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках 7 часов***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Тема 1.* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

*Тема 2.* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

*Тема 3.* Полезные и вредные продукты.

*Тема 4.* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 5. Как обезопасить свою жизнь*

*Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»*

*Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. Викторина.*

#### ***Раздел 4. Я в школе и дома 6 часов***

Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

*Тема 1. Мой внешний вид –залог здоровья.*

*Тема 2. Зрение – это сила*

*Тема 3. Осанка – это красиво*

*Тема 4. Весёлые перемены*

*Тема 5. Здоровье и домашние задания*

*Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим*

#### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов 4 часа***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

*Тема 1. Хочу остаться здоровым*

*Тема 2. Вкусные и полезные вкусы*

*Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»*

*Тема 4 Как сохранять и укреплять свое здоровье.*

#### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение 3 часа***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

*Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»*

*Тема 2. Вредные и полезные привычки.*

*Тема 3. Я б в спасатели пошел»*

#### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» 5 часов***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

*Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)*



*Тема 2-3. Первая доврачебная помощь*

*Тема 4. Чему мы научились за год.*

*Тема 5. Викторина.*