

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.*  
Приказ № 156 от 30.08.2024 г.  
«30» августа 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
*Л.И. Мартянова*  
Мартянова Л.И.  
«29» августа 2024 г.

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.  
Руководитель ШМО  
*Я.А. Косинова*  
Косинова Я.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления**  
**«Здоровейка»**  
**на 2024/2025 учебный год**

**Программа:** общеобразовательная

**Уровень программы:** базовый

**Класс:** 4А, 4Б, 4В, 4Г, 4Д

**Количество часов в год согласно учебного плана:** 35

**Количество часов в неделю:** 1

**ФГОС НОО**

**Учитель:** *Ганиева Валерия Юрьевна, Мартянова Лариса Ивановна, Денисова Юлия Сергеевна, Ступникова Наталья Валериевна, Дударева Ольга Борисовна*

**Квалификационная категория:** *высшая, первая*

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

г. Кубинка  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

#### Методические рекомендации разработаны в соответствии с

1. Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
2. 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), основного общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями от 29.12.2014 г. N 1644, 31.12.2015 г. № 1577) (далее - ФГОС ОО) и среднего (полного) общего образования (утв. приказом МОиН РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями от 29.12.2014 г. № 1645, 31.12.2015 г. № 1578) (далее - ФГОС СОО);
3. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
5. Основной образовательной программой НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2024-2025 учебный год;
6. Учебным планом начального общего образования, реализующим ФГОС НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кубинской средней общеобразовательной школы № 2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П. на 2024-2025 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 ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

**Личностные результаты** освоения курса:

*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, коммуникативной и социальной практике.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

- 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 универсальные учебные действия**

- 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 универсальные учебные действия**

- 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.

**Предметные результаты:**

- 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»

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и дисциплин</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4	Круглый стол
2.	Питание и здоровье	5	КВН
3.	Моё здоровье в моих руках	7	Викторина
4.	Я в школе и дома	6	Игра- викторина
5.	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании»
6.	Я и моё ближайшее окружение	4	Научно- практическая конференция
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	