

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**Управление образования Администрации Одинцовского городского округа Московской области**

**МБОУ Кубинская СОШ №2 им. Героя Советского Союза Безбородова В.П. Одинцовского городского округа**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кубинской СОШ №2 им. Героя

Советского Союза Безбородова В.П.

*Данилова О.В.*

Приказ № 156 от «30» августа 2024 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

*Мартьянова Л.И.*

«29» августа 2024 г.

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании ШМО

Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

Руководитель ШМО

*Косинова Я.А.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности курса спортивно-оздоровительного направления**

**«ЗДОРОВЕЙКА»**

**2 класс**

**на 2024-2025 учебный год**

Программа: общеобразовательная

Уровень программы: базовый

Класс: 2

Количество часов в год согласно учебному плану: 33 /34 часа

Количество часов в неделю: 1

ФГОС НОО

Учитель: *Аргунова Д. А., Гетьманская Д. В., Мартынова Ю. В., Самотоева А. Н.*

Квалификационная категория: *первая, нет*

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

Планета здоровья.

г. Кубинка

2024 год

## Пояснительная записка

Программа курса «Здоровейка» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (базовый уровень), на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы и документов, являющихся исходным материалом для составления программы.

### **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 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 2024-2025 учебный год.

**Цель данного курса:** формирование и развитие навыков здорового образа жизни.

**Основные задачи курса:**

- 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;
- формирование навыков конструктивного общения;
- формирование 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;
- обучение правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- обучение упражнениям сохранения зрения.

**Общая характеристика курса**

Программа «Здоровейка» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Данная программа строится на принципах:**

- **научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;
- **доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;
- **системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.
- **обеспечение мотивации**; быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Описание места курса в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» реализуется с 1 по 2 класс и рассчитана на 77 часов: 1 класс — 33 часа в год, 2 класс — 34 часа в год.

## 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. Метапредметные**

### **Регулятивные:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий в ходе занятия;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

### **Познавательные:**

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в полученной информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя различные источники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем).

### **Коммуникативные:**

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других (средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

## **3.Предметные**

***учащиеся получают возможность узнать:***

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- права свои и других людей;
- общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о полезные и вредные продукты, значение режима питания;

***получат возможность научиться:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения;
- различать полезные и вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровья;
- заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, солнечном ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в различных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

2 КЛАСС (34 часа)

*«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»*

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов
1.	Введение «Вот мы и в школе».	4
2.	Питание и здоровье	5
3.	Моё здоровье в моих руках	7
4.	Я в школе и дома	6
5.	Чтоб забыть про докторов	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ЗДОРОВЕЙКА»**  
**2 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			2 класс	
			план	факт
<b>Введение «Вот мы и в школе» (4 часа)</b>				
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	03.09	
2	Правила личной гигиены.	1	10.09	
3	Физическая активность и здоровье.	1	17.09	
4	Как познать себя.	1	24.09	
<b>Моё здоровье в моих руках (5 часов)</b>				
5	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1	01.10	
6	Здоровая пища для всей семьи.	1	15.10	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	22.10	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	29.10	
9	Богатырская силушка.	1	05.11	
<b>Моё здоровье в моих руках (7 часов)</b>				
10	Домашняя аптечка.	1	12.11	
11	Мы за здоровый образ жизни.	1	26.11	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	03.12	
13	Береги зрение смолоду.	1	10.12	
14	Как избежать искривления позвоночника	1	17.12	
15	Отдых для здоровья	1	24.12	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	14.01	
<b>Я в школе и дома (6 часов)</b>				
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим.	1	21.01	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	28.01	
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	04.02	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	11.02	
21	Мода и школьные будни.	1	25.02	
22	Делу время, потехе час.	1	04.03	

Чтоб забыть про докторов (4 часа)				
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1		}
24	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1		
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	1		
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.	1		
Я и моё ближайшее окружение (4 часа)				
27	Размышление о жизненном опыте	1		
28	Вредные привычки и их профилактика	1		
29	Школа и моё настроение.	1		
30	В мире интересного.	1		
«Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)				
31	Я и опасность.	1		
32	Я и опасность.	1		
33	Игра «Мой горизонт»			
34	Гордо реет флаг здоровья	1		

Программу составила: Аргунова Д.А. / Аргунова Д. А. / учитель начальных классов  
 Программу составила: Гетьманская Д.В. / Гетьманская Д. В. / учитель начальных классов  
 Программу составила: Мартынова Ю.В. / Мартынова Ю.В. / учитель начальных классов  
 Программу составила: Самотоева А.Н. / Самотоева А. Н. / учитель начальных классов