

Ленинградская область

Всеволожский район

**Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Всеволожска**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительное направление  
2 класс**

**«Здоровиши» (34ч)**

Составитель:  
учитель начальных классов  
Ковтунова Екатерина Андреевна

2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности «Здоровиши» в начальной школе составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Закон Российской Федерации «Об образовании»; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников. О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999); Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа рассчитана на 1 год и 1 раз в неделю.

## Планируемые результаты

### Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Предметные:

- ✓ освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению
- ✓ формировать осознанное отношение младших школьников к своему здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.
- ✓ Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- ✓ формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасного образа жизни, физического воспитания;
- ✓ добиваться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования

### Метапредметные результаты:

*Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- 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 уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- Начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- Узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- Научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

*Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).
- 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
- 

## **Содержание**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровиши» предназначена для обучающихся 2 класса. Содержание отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа.

## **Формы организации**

- Игры – путешествия
- Беседы
- Проекты
- Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений)
- Праздники
- Подвижные игры
- Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены
- Конкурсы рисунков, фотографий, блюд.

## Тематическое планирование

- I. Введение «Вот мы и в школе»-4ч
- II. Питание и здоровье-5ч
- III. Моё здоровье в моих руках-7ч
- IV. Я в школе и дома-6ч
- V. Чтоб забыть про докторов-4ч
- VI. Я и моё ближайшее окружение-4ч
- VII. «Вот и стали мы на год взрослей»-4ч

## Календарно-тематическое планирование

	Название раздела и тем	Количество часов	Дата
	<b>Введение «Вот мы и в школе»</b>	<b>4</b>	
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	
2	Личная гигиена	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1	
4	«Остров здоровья»	1	
	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>	
5	Игра «Смак»	1	
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	
7	Вредные микробы	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	
9	«Чудесный сундучок»	1	
	<b>Мое здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>	
10	Труд и здоровье	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	
12	«Хочу остаться здоровым»	1	
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1	
14	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
15	«Природа – источник здоровья»	1	

16	«Моё здоровье в моих руках»	1	
	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>	
17	Мой внешний вид -залог здоровья	1	
18	«Добrorечие»	1	
19	С. Преображенский «Капризка»	1	
20	«Бесценный дар-зрение».	1	
21	Гигиена правильной осанки	1	
22	«Спасатели , вперёд!»	1	
	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>	
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	
24	Движение это жизнь	1	
25	«Дальше, быстрее, выше»	1	
26	«Разговор о правильном питании»	1	
	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>4</b>	
27	Мир моих увлечений	1	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.	1	
30	В мире интересного.	1	
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	
31	Я и опасность.	1	
32	Лесная аптека на службе человека	1	
33	«Не зная броду, не суйся в воду»	1	
34	Подведение итогов.	1	