

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»  
(ФИЛИАЛ ПЕГАНОВСКАЯ СОШ)

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол №1  
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО  
Заведующая филиалом Пегановская СОШ  
*С.А. Летунова*  
С.А. Летунова  
31.08.2020 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
*Н.П. Кукушкина*  
Н.П. Кукушкина  
31.08.2020 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
(спортивно- оздоровительное направление)  
**«ЗДОРОВЕЙКА»**

Класс- 2 класс  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов по учебному плану:  
всего- 34 часа в год; 1 час в неделю  
Рабочую программу составил:  
учитель физической культуры  
*Грачев Андрей Александрович*

2020/2021 учебный год

## **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

**В результате усвоения программы «Здоровейка» обучающиеся 2 класса должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Обучающиеся 2 класса должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

**Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы «Здоровейка»:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы «Здоровейка»:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

Программа «Здоровейка» построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Программа состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Программа состоит из разделов:

1. Вот мы и в школе. Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
2. Питание и здоровье. Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
3. Моё здоровье в моих руках. Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
4. Я в школе и дома. Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
5. Чтоб забыть про докторов. Знакомство с видами и правилами закаливания организма.
6. Я и моё ближайшее окружение. Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
7. Вот и стали мы на год взрослей. Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(4 ч.)***

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

#### **2 класс - 4 часа**

##### **Тема 1Что мы знаем о ЗОЖ**

Что входит в понятие «Здоровый образ жизни». Проигрывание различных ситуаций. С.Михалков «Разве что-то есть на свете»

##### **Тема 2По стране Здоровейке.**

Какие жители населяли бы нашу страну? Рисуем страну Здоровейку.

##### **Тема 3В гостях у Мойдодыра**

Наша гигиена: как её соблюдать Чтение Э.Успенский «Очень страшная история»

##### **Тема 4Я хозяин своего здоровья(текущий контроль)Что мы знаем о здоровье. Как своё здоровье укрепить. КВН**

### ***Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)***

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.

#### **2 класс- 5 часов**

##### **Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.**

Режим питания. Пищевая тарелка Составляем меню на каждый день

##### **Тема 2. Культура питания. Этикет.**

Как и где мы едим. Как есть правильно. Правила поведения за столом.

##### **Тема 3.Спектакль «Я выбираю кашу»Что за блюдо эта каша. Какие бывают каши. Как они влияют на пищеварение.**

Знакомство со сказками «Горшочек каши», «Каша из топора», «Мишкина каша»

##### **Тема 4. «Что даёт нам море»**

Съедобные морские растения и животные. Йод. Разнообразие блюд Викторина «В гостях у Нептуна».

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

Витамины для нас. Накрываем на стол. Составляем своё меню.

Нарисовать продукт на выбранный витамин.

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 7ч.)***

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.

#### ***2 класс (7 часов)***

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека.

Сон – лучшее лекарство. Что чувствует человек когда плохо спит. Что надо делать, что бы быстро уснуть. С.Михалков «Не спать»

Тема 2.Закаливание в домашних условиях

Закаливающие процедуры. Шесть признаков здорового закалённого человека. Кто такой долгожитель? -беседа

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Эстафета «Сильнее быстрее, выше».

Тема 4Иммунитет

Иммунитет: что это такое. От чего зависит иммунитет. Как повысить иммунитет

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Что такое здоровье? Нужно ли его укреплять и почему? Как его укреплять?

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Какие виды спорта вы знаете. Каким занимаетесь и почему. Как спорт влияет на здоровье. Просмотр презентаций - показательных выступленийспортсменов.

Тема 7 Слагаемые здоровья.

Текущий контроль знаний - за круглым столом.

Почему люди желают друг другу? Заседание – рассуждение

### ***Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)***

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.

#### ***2 класс (6 часов)***

Тема 1 Я и мои одноклассники

Мы одна дружная семья. Мои отношения с одноклассниками. Рисунок дружбы.

Тема 2.Почему устают глаза?

Как сберечь зрение. Правила бережного отношения к глазам. Если вы носите очки... Гимнастика для глаз.

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Откуда взялся сколиоз. Правила поддержания вильной осанки.

Тема 4 Шалости и травмы

Что такое шалости. К чему могут привести шалости. Как избежать травм.

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Правила подготовки домашнего задания Составление своего режима дня.

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

Игра по пройденным темам, решение ситуативных задач.

### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов( 4ч.)***

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

#### ***2 класс (4 часа)***

##### Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся Кукольный театр

##### Тема 2.Как защитить себя от болезни.

Выставка рисунков

##### Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Конкурс «Силачи», «Самая ловкая», «Самый меткий»

##### Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности

##### Текущий контроль знаний

Конкурс» Разговор о правильном питании»

### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)***

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.

#### ***2 класс (4 часа)***

##### Тема 1 Мир эмоций и чувств

Какие бывают эмоции. Какие бывают чувства. Как поступки зависят от эмоций и Чувств. Выставка рисунков «Мир эмоций»

##### Тема 2.Вредные привычки

Какие вредные привычки мы знаем. Можно ли от них избавиться и как их не приобрести. Выпуск стенгазет и листовок.

##### Тема 3«Веснянка»

Весенние празднества. Режим питания в праздники. Народные игры и гуляния.

##### Тема 4В мире интересного. Текущий контроль знаний

Научно –практическая конференция

### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослых» ( 4ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

#### ***2 класс (4 часа)***

##### Тема 1 Я и опасность.

Укусы насекомых. К чему они могут привести. Первая помощь - практическое занятие

##### Тема 2.Чем и как можно отравиться.

Что такое пищевое отравление. Какие бывают грибы. Просмотр спектакля «Красивые грибы» А.Колобова

##### Тема 3Первая помощь при отравлении.

Признаки пищевого отравления. Как помочь самому себе. Практическое занятие.

##### Тема 4Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

Чему мы научились за год. Ролевые игры

**Календарно-тематическое планирование курса  
внеурочной деятельности «Здоровейка»**

| №<br>п/п                              | Тема занятия                                                        | Дата проведения |      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|                                       |                                                                     | план            | факт |
| I <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> |                                                                     |                 |      |
| 1                                     | Что мы знаем о ЗОЖ.                                                 | 01.10.2020      |      |
| 2                                     | По стране Здоровейке.                                               | 08.10.2020      |      |
| 3                                     | В гостях у Мойдодыра.                                               | 15.10.2020      |      |
| 4                                     | Я хозяин своего здоровья                                            | 22.10.2020      |      |
| II <i>Питание и здоровье</i>          |                                                                     |                 |      |
| 5                                     | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 29.10.2020      |      |
| 6                                     | Культура питания. Этикет.                                           | 05.11.2020      |      |
| 7                                     | Спектакль «Я выбираю кашу»                                          | 12.11.2020      |      |
| 8                                     | «Что даёт нам море»                                                 | 19.11.2020      |      |
| 9                                     | Светофор здорового питания                                          | 26.11.2020      |      |
| III <i>Моё здоровье в моих руках</i>  |                                                                     |                 |      |
| 10                                    | Сон и его значение для здоровья человека                            | 03.12.2020      |      |
| 11                                    | Закаливание в домашних условиях                                     | 10.12.2020      |      |
| 12                                    | <u>День здоровья</u><br>«Будьте здоровы»                            | 17.12.2020      |      |
| 13                                    | Иммунитет                                                           | 24.12.2020      |      |
| 14                                    | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.                   | 31.12.2020      |      |
| 15                                    | Спорт в жизни ребёнка.                                              | 14.01.2021      |      |
| 16                                    | Слагаемые здоровья                                                  | 21.01.2021      |      |
| IV <i>Я в школе и дома</i>            |                                                                     |                 |      |
| 17                                    | Я и мои одноклассники                                               | 28.01.2021      |      |
| 18                                    | Почему устают глаза?                                                | 04.02.2021      |      |

|                                                   |                                                                             |            |  |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|                                                   |                                                                             | 1          |  |
| 19                                                | Гигиена позвоночника. Сколиоз                                               | 11.02.2021 |  |
| 20                                                | Шалости и травмы                                                            | 18.02.2021 |  |
| 21                                                | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление                               | 25.02.2021 |  |
| 22                                                | Умники и умницы                                                             | 04.03.2021 |  |
| <b><i>VЧтоб забыть про докторов</i></b>           |                                                                             |            |  |
| 23                                                | С. Преображенский «Огородники»                                              | 11.03.2021 |  |
| 24                                                | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)                           | 18.03.2021 |  |
| 25                                                | <u>День здоровья</u><br>«Самый здоровый класс»                              | 25.03.2021 |  |
| 26                                                | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы                    | 01.04.2021 |  |
| <b><i>VIЯ и моё ближайшее окружение</i></b>       |                                                                             |            |  |
| 27                                                | Мир эмоций и чувств.                                                        | 08.04.2021 |  |
| 28                                                | Вредные привычки                                                            | 15.04.2021 |  |
| 29                                                | «Веснянка»                                                                  | 22.04.2021 |  |
| 30                                                | В мире интересного                                                          | 29.04.2021 |  |
| <b><i>VII«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b> |                                                                             |            |  |
| 31                                                | Я и опасность.                                                              | 06.05.2021 |  |
| 32                                                | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 13.05.2021 |  |
| 33                                                | Первая помощь при отравлении                                                | 20.05.2021 |  |
| 34                                                | Наши успехи и достижения                                                    | 27.05.2021 |  |