

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Пермского края**  
**Управление образования администрации**  
**муниципального образования «Город Березники»**  
**МАОУ СОШ № 11**

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА

К УТВЕРЖДЕНИЮ:

на заседании педагогического совета

Протокол № 7 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 360 от «31» августа 2023 г.

Директор МАОУ СОШ № 11

/Е.И. Прохорова/



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

## **«Здоровей-ка»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**2 «Б» класс**

Авторы-составители программы:

Ершова В.В., учитель нач.классов

г. Березники  
2023-2024 уч.год

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» составлена с опорой на пособие для учителя «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» авторы: Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 04.08.2023 г.);
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации № 286 от 31.05.2021;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676);
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229);
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Об утверждении СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30.12.2022 года);
8. Письма Минпросвещения России от 05.07.2022г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
9. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 11.

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

### **Основные задачи:**

#### **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;

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

На реализацию курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» отводится: во 2 классе 68 часа в год/2 часа в неделю.

**Форма организации:** занятия теоретического плана и тренировочные занятия, практические занятия

## Содержание программы курса внеурочной деятельности

### **Тема 1. Что такое здоровье?**

Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье.

Нездоровье или болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

### **Тема 2. Мир вокруг и я.**

Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода и климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения

Купание. Правила безопасности на водоёмах зимой и летом.

Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Какой я сейчас, каким стану.

### **Тема 3. Дыхание и жизнь.**

Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух –это здоровье. Дыхательные упражнения.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Лёгкие и чистота.

### **Тема 4. Питание и жизнь.**

Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Болезни и неправильное питание. Разнообразие в питании. Что такое рацион. Основные правила здорового питания. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, их признаки и первая помощь в экстренных ситуациях.

### **Тема 5. Движение и жизнь.**

Что даёт нам возможность двигаться.(мышцы, суставы, нервы, мозг) Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, физкультура, спорт. Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Физическая активность. Здоровый образ жизни залог долголетия. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

### **Тема 6. Развитие и жизнь.**

Непрерывность жизни. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым. Резервы нашего организма. Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, учителями, с другими людьми. Как правильно разговаривать. Какие бывают люди и чего от них

ждать. Стоит ли очень доверять незнакомым людям? Что такое осторожность. Как научиться жить среди людей.

Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие.

**Тема 7. Хотим быть здоровыми – действуем.**

Знаешь, как быть здоровым, - расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. примени на практике полученные знания

**Тема 8. Подводим итоги работы за год.**

Праздник «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- способность определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### Метапредметные

#### *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.

#### *Познавательные УУД:*

- делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, 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 на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### *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.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### **Предметные**

- 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;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях;
- к концу обучения учащиеся будут знать: что такое здоровье; почему нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни; основные правила личной и общественной гигиены; как устроен человек; правила поведения на водоёме, в лесу, во дворе, на дороге; как влияют эмоции на общение с людьми; что правильное питание способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья; взаимосвязь между природой и человеком.
- учащиеся должны уметь: оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия; оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение) и других людей; управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими; противостоять негативному давлению со стороны окружающих; оказать первую помощь;

### **ЭОР/ЦОР**

1. <https://msk.ramsaydiagnostics.ru/blog/20-sposobov-byt-zdorovym/>
2. <https://odin-kvd.ru/blog/infekcionnye-bolezni-prichiny-vozniknovenija-i>
3. <https://ya.ru/video/preview/1917682749943559544>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ п/п Тема урока	Вид занятия	Дата
	<b>Что такое здоровье (14ч.)</b>		
1	1	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	теория
2	2	Какие бывают болезни. Причина болезни. Признаки болезни.	теория
3	3	Зачем нам уши. Чтобы уши слышали.	теория
4	4	Зачем нам уши. Чтобы уши слышали.	практика
5	5	Глаза – главные помощники человека. (гимнастика для глаз)	практика
6	6	Глаза – главные помощники человека. (гимнастика для глаз)	практика
7	7	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	теория
8	8	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	практика.
9	9	Зачем человеку кожа .Надёжная защита организма.	теория
10	10	Если кожа повреждена.(оказание первой помощи при порезах, ушибах, ожогах)	практика
11	11	Откуда берётся и куда девается мусор.	практика
12	12	Откуда берётся и куда девается мусор.	практика
13	13	«Театр здоровья»	практика
14	14	«Театр здоровья»	практика
	<b>Мир вокруг и я (13 ч.)</b>		
15	1	Что такое эмоции. Чувства и поступки.	теория
16	2	Что зависит от моего решения? Я отвечаю за своё решение.	теория
17	3	Твоё настроение в школе и дома. От чего оно зависит.	теория
18	4	Как исправить настроение	практика
19	5	Как закаляться. Обтирание и обливание.	теория
20	6	Правила безопасности на воде.	теория
21	7	Народные игры.( знакомство, разучивание)	практика
22	8	Подвижные игры.	практика
23	9	Подвижные игры.	практика
24	10	Скелет – наша опора. Осанка - стройная спина.	теория
25	11	Упражнения для коррекции осанки	практика
26	12	Упражнения для коррекции осанки	практика
27	13	«Состязание здоровяков» игра-соревнование.	практика



	<b>Дыхание и жизнь (9 ч.)</b>			
28	1	Дыхание - основное свойство жизни. Чем мы дышим.	теория	
29	2	Дыхательные упражнения.	практика	
30	3	Экскурсии в дендрарий	практика	
31	4	Экскурсии в дендрарий	практика	
32	5	Составление гербария	практика	
33	6	Инфекционные болезни.	теория	
34	7	Прививки от болезней. Выпуск листовок	практика	
35	8	Прививки от болезней. Выпуск листовок	практика	
36	9	Чистота дома – необходимое условие сохранения здоровья.	теория	
	<b>Питание и жизнь (16 ч.)</b>			
37	1	Питание – необходимое условие для жизни человека	теория	
38	2	Здоровая пища для всей семьи.	теория	
39	3	Пища разных народов. Сообщения о национальных кухнях	практика	
40	4	Разнообразие в питании.	теория	
41	5	Самые полезные продукты.	теория	
42	6	Что такое рацион. Составление меню	практика	
43	7	Основные правила здорового питания.	теория	
44	8	В гости к завтраку. Из чего варят каши?	теория	
45	9	Как сделать кашу вкусной? Составление книги рецептов	практика	
46	10	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	теория	
47	11	Каждому овощу своё время. Альбом полезных овощей	практика	
48	12	Пора обедать. «Плох обед, если хлеба нет» Дополнение книги рецептов	практика	
49	13	Скоро ужин. На вкус и цвет товарища нет. Дополнение книги рецептов	практика	
50	14	Сервировка стола и поведение за столом.	практика	
51	15	У тебя в гостях друзья.	практика	
52	16	У тебя в гостях друзья.	практика	
	<b>Движение и жизнь (10 ч.)</b>			
53	1	Что даёт нам возможность двигаться.	теория	
54	2	Мышцы и тренировка.	теория	
55	3	Утренняя зарядка и другие виды физической активности.	практика	
56	4	Составление комплекса утренней гимнастики	практика	

57	5	Спортивные соревнования	практика	
58	6	Спортивные соревнования	практика	
59	7	Спортивные соревнования	практика	
60	8	Спортивные соревнования	практика	
61	9	Спортивные соревнования	практика	
62	10	Спортивные соревнования	практика	
<b>Развитие и жизнь (5ч.)</b>				
63	1	Что значит расти и развиваться. Резервы нашего организма.	теория	
64	2	Мир души. Заботливое отношение к родителям – признак высокой культуры человека.	теория	
65	3	Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, учителями, другими людьми.	теория	
66	4	Как отучить себя от вредных привычек.	практика	
67	5	Газета «Парад вредных привычек»	практика	
<b>Подводим итоги работы за год (1ч.)</b>				
68	1	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу» праздник.	практика	
<b>Итого:68 ч.</b>				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972451

Владелец Прохорова Екатерина Игоревна

Действителен с 23.05.2023 по 22.05.2024