

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация
"Частный Лицей "ЭКУС "

РАССМОТРЕНО

Руководителем ШМО
Учителей начальных
классов Лицея «ЭКУС»

Мельниченко М.А.
Протокол № 1 от
«26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Лицея «ЭКУС»

Амарова Т.И.
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Лицея
«ЭКУС»

Ковальчук С.С.
Приказ № 122- ОД от
«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного направления
«Здоровей - ка»

2 класс

Количество часов в неделю – 1 ч
Количество часов в год- 34ч

СОСТАВИТЕЛЬ:

Соловова Е.А., учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории

г.о. Подольск
2025 г

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа ориентирована на реализацию обще интеллектуального и духовно-нравственного направлений в воспитании и развитии детей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. 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;

2. 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.

Программа предназначена для учащихся второго класса и рассчитана на 34 часа.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения, обучающихся в здоровые берегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция, **игры**, беседы, экскурсии, просмотр тематических видеофильмов, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, театрализованные представления, кукольный театр.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей;
- стремление вести здоровый образ жизни, мотивация к здоровьерегающей деятельности и ГТО;
- умение оценивать собственную деятельность и деятельность одноклассников по умению вести здоровый образ жизни;
- сопричастность к решению экологических проблем своей малой родины;
- толерантное отношение к ровесникам;
- формирование потребностей здорового образа жизни.

Метапредметные универсальные учебные действия

Обучающийся получит следующие умения:

- навык групповой работы с большими массивами информации, практического применения этой информации;
- признание права каждого человека на собственное мнение;
- умение воспринимать и логически перерабатывать информацию, поступающую из различных источников знаний;
- самостоятельно ставить цель, формулировать ее в устной или письменной речи;
- владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия;
- владение эффективными способами организации своего свободного времени;
- знание и применение правила поведения в экстремальных ситуациях;
- позитивно относиться к своему здоровью;
- владение способами физического самосовершенствования;

- владение способами эмоциональной саморегуляции, само поддержки и самоконтроля;
- знание и применение правил личной гигиены, умение заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- владеть навыками оказания первой медицинской помощи;
- владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;
- многообразие двигательного опыта и умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;
- умение подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических качеств.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» у *обучающихся* будут сформированы следующие знания:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

У *обучающихся* могут быть сформированы умения:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своём здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут

демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание программы

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)

Что мы знаем о ЗОЖ- 1ч.
По стране здоровей-ка – 1ч.
В гостях у Мойдодыра – 1ч.
Я хозяин своего здоровья – 1ч.

Питание и здоровье (5 ч.)

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь -1ч.
Культура питания. Этикет -1ч.
Спектакль «Я выбираю кашу» -1ч.
«Что даёт нам море» - 1ч.
Светофор здорового питания -1 ч.

Моё здоровье в моих руках (7 ч.)

Сон и его значение для здоровья человека -1 ч.
Закаливание в домашних условиях -1 ч.
День здоровья «Будьте здоровы» -1 ч.
Иммунитет – 1ч.
Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье” – 1 ч.
Спорт в жизни ребёнка -1 ч.
Слагаемые здоровья -1 ч.

Я в школе и дома (6 ч.)

Я и мои одноклассники -1 ч.
Почему устают глаза? -1 ч.
Гигиена позвоночника. Сколиоз -1 ч.
Шалости и травмы – 1ч.
«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление – 1 ч.
Умники и умницы – 1ч.

Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

С. Преображенский «Огородники» - 1ч.
Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) – 1ч.
День здоровья. «Самый здоровый класс» - 1 ч.
«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности - 1 ч.

Я и моё ближайшее окружение (4 ч.)

Мир эмоций и чувств – 1 ч.
Вредные привычки – 1ч.
«Веснянка» - 1ч.
В мире интересного – 1ч.

«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)

Я и опасность – 1ч.
Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» - 1ч.
Первая помощь при отравлении – 1 ч.
Наши успехи и достижения – 1 ч.

Тематическое планирование

№ п.п	Наименование раздела	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
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименования разделов, тем	Ожидаемые результаты	Форма занятий	Дата изучения	Кор-каты даты изучения	
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	<p>Определять и формулировать цель деятельности на уроке; слушать и понимать речь других; перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса. Знать о правилах безопасного поведения</p> <p>Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию; слушать и понимать речь других. Проводить сравнение и классификацию по заданным критериям.</p>	Беседа			
2.	По стране Здоровей-ка.		викторина			
3.	В гостях у Мойдодыра.		викторина			
4.	Я хозяин своего здоровья.		КВН			
5.	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		определять и формулировать цель деятельности на уроке; слушать и понимать речь других; перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса	Беседа		
6.	Культура питания. Этикет.		Практическое занятие			
7.	Спектакль «Я выбираю кашу».		Театральное представление			
8.	«Что даёт нам море».		беседа			

9.	Светофор здорового питания.	определять и формулировать цель деятельности на уроке;	викторина		
10.	Сон и его значение для здоровья человека.	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию; слушать и понимать речь других; Проводить сравнение и классификацию по заданным критериям.	беседа		
11.	Закаливание в домашних условиях.		викторина		
12.	День здоровья «Будьте здоровы».		Праздник		
13.	Иммунитет.		беседа		
14.	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».		беседа		
15.	Спорт в жизни ребёнка.		викторина		
16.	Слагаемые здоровья.		игра		
17.	Я и мои одноклассники.	Определять и формулировать цель деятельности на уроке; слушать и понимать речь других; перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса. Знать о правилах безопасного поведения	Игра		
18.	Почему устают глаза?		Беседа		
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.		Беседа		
20.	Шалости и травмы.		Просмотр видео		
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.		Беседа		
22.	Умники и умницы.		КВН		
23.	С. Преображенский «Огородники».	Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию; слушать и понимать речь других. Проводить сравнение и классификацию по заданным критериям.	Просмотр видео		
24.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).		выставка		
25.	День здоровья «Самый здоровый класс».		Праздник		

26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.		Беседа		
27.	Мир эмоций и чувств.	Знать основные вопросы гигиены, способы сохранения и укрепления здоровья. Проводить сравнение и классификацию по заданным критериям.	Беседа		
28.	Вредные привычки.		Конкурс рисунков		
29.	«Веснянка».		Праздник		
30.	В мире интересного.		викторина		
31.	Я и опасность.	Определять и формулировать цель деятельности на уроке; слушать и понимать речь других; перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса. Знать о правилах безопасного поведения	Просмотр видео		
32.	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы».		Театральное представление		
33.	Первая помощь при отравлении.		Беседа		
34.	Наши успехи и достижения.		викторина		

Учебно – методическое обеспечение:

- **Учебные пособия:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

