

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Здоровей-ка»**  
на 2020-2021 учебный год

**Направление:** спортивно-оздоровительное  
**Основное общее образование:** 2а класс  
**Количество часов:**

**Учитель:** Конищева Оксана Михайловна  
(ФИО учителя)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка». 2 а класс

**Личностными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» в 2а классе являются следующие качества:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- о 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.
- вести безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** изучения курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» в 2а классе является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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:**

- 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).

**Предметными результатами** изучения курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» в 2а классе являются следующие умения:

**Обучающийся научится**

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

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *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 своем 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*
- 

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 2 а класс.**

**Вот мы и в школе:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**Витамины наши друзья:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

**Соблюдение режима:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

**Я в школе и дома:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

**Чтоб забыть про докторов:** закаливание организма.

**Я и моё ближайшее окружение:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

**Вот и стали мы на год взрослей:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего период.

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка».**  
**2а класс**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Вот мы и в школе	
Витамины наши друзья	
Соблюдение режима	
Я в школе и дома	
Чтоб забыть про докторов	
Я и мое окружение	
Все прекрасное вокруг нас	
Вот и стали мы взрослей	
<b>Итого:</b>	

**4.Календарно тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Здоровей-ка» 3а класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Введение. «Вот мы и в школе» (3 часа)</b>			
1	03.09	Дорога к доброму здоровью. Здоровый образ жизни. ТБ в бассейне Поездка в бассейн	1
<b>Витамины - наши друзья (9 часов)</b>			
4	11.09	Витаминная тарелка на каждый день.	1
5		Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	
6		В гостях у Мойдодыра Поездка в бассейн	1
7	18.09	Праздник чистоты	1
8		Остров здоровья (подвижные игры)	1
9		Поездка в бассейн	1
10	25.09	Правильное питание-залог физического и психологического здоровья.	1
11		Вредные микробы.	1
12		Поездка в бассейн.	1
<b>Соблюдение режима (12часов)</b>			
13	02.10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
14		Мое здоровье в моих руках.	1
15		Поездка в бассейн.	1
16	09.10	Полезные и вредные продукты.	1
17		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1
18		Поездка в бассейн.	1
19	16.10	Как обезопасить свою жизнь.	1
20		В здоровом теле здоровый дух.	1
21		Поездка в бассейн.	1
22	23.10	Игры на свежем воздухе.	1
23		Наш мозг и его волшебные действия.	1
24		Поездка в бассейн.	1
<b>Я в школе и дома (9 часов)</b>			
25	06.11	Мой внешний вид-залог здоровья.	1
26		Зрение-это сила.	1
27		Осанка-это красиво. Поездка в бассейн.	1
28	13.11	Веселые переменки.	1
29		Веселые старты.	1
30		Поездка в бассейн.	1
31	20.11	Мы веселые ребята, быть здоровыми хотим.	1
32		Игры на свежем воздухе.	
33		Поездка в бассейн.	1

<b>Чтоб забыть про докторов (9 часов)</b>			
34	27.11	«Хочу остаться здоровым».	1
35		Вкусные и полезные вкусы.	1
36		Поездка в бассейн.	1
37	04.12	Как хорошо здоровым быть.	1
38		Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1
39		Поездка в бассейн.	1
40	11.12	День Здоровья (игры, эстафеты)	1
41		Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1
42		Поездка в бассейн.	1
<b>Я и мое окружение (6 часов)</b>			
43	18.12	Движение-это жизнь. Спасатели вперед!	1
44		Вредные и полезные привычки.	1
45		Поездка в бассейн.	1
46	25.12	Гигиена правильной осанки.	1
47		Мир моих увлечений.	1
48		Поездка в бассейн.	1
<b>Все прекрасное вокруг нас (21 час)</b>			
49	15.01	Мое здоровье в моих руках (игры, конкурсы)	1
50		Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1
51		Поездка в бассейн.	1
52	22.01	Как обезопасить свою жизнь.	1
53		Веселые старты.	1
54		Поездка в бассейн.	1
55	29.01	Остров здоровья.	1
56		Подвижные игры.	1
57		Поездка в бассейн.	1
58	05.02	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1
59		Культура поведения.	1
60		Поездка в бассейн.	1
61	12.02	Веселые старты.	1
62		Эстафеты с мячом.	1
63		Поездка в бассейн.	1
64	19.02	Труд и здоровье. Остров здоровья.	2
65		Поездка в бассейн	1
66			
67	26.02	Вредные и полезные растения.	1
68		Первая доврачебная помощь.	1
69		Поездка в бассейн.	1
<b>Вот и стали мы взрослей (33 часа)</b>			
70	04.03	Питание и здоровье.	1
71		Игра «Смак».	1
72		Поездка в бассейн.	1
73	11.03	Веселые старты.	2
74		Поездка в бассейн.	1
75			
76	18.03	Вода-источник здоровья.	1
77		Эстафета «Дальше, быстрее, выше».	1
78		Поездка в бассейн.	1

79	01.04	Путешествие в мир сказок.	1
80		Состязание друзей.	1
81		Поездка в бассейн.	1
82	08.04	Эстафеты по ПДД.	1
83		Выставка рисунков «О спорт, ты жизнь».	1
84		Поездка в бассейн.	1
85	15.04	Весенние спортивные развлечения.	1
86		Беседа «Твое здоровье».	1
87		Поездка в бассейн.	1
88	22.04	Круглый, маленький, большой- мяч	1
89		спортивный, озорной	1
90		Папа, мама, я- спортивная семья. Поездка в бассейн.	1
91	29.04	Движение-жизнь когда по правилам.	1
92		Лесная аптека на службе человека.	1
93		Поездка в бассейн.	1
94	06.05	Викторина в мире спорта.	1
95		Спортивные игры.	1
96		Поездка в бассейн.	1
97	13.05	Как сохранить и укрепить свое здоровье.	1
98		Игры на свежем воздухе.	1
99		Поездка в бассейн.	1
100	20.05	Скоро лето (спортивные игры).	1
101		Рисунки на асфальте.	1
102		Поездка в бассейн.	1

## Лист корректировки рабочей программы

Согласно плану внеурочной деятельности и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №3 на 2020-2021 учебный год рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 2 а классе рассчитана на 99 часов из расчета (3 часа в неделю.)

В соответствии с расписанием занятий внеурочной деятельности на 2020-2021 учебный год и производственным календарем на 2020,2021 годы скорректировать количество часов в сторону уменьшения на 1 час

РАССМОТРЕНО

протокол заседания  
методического объединения

МБОУ СОШ №3

от \_\_\_\_\_ 201\_\_ № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО

начальных классов

\_\_\_\_\_ Просандеева Е.В.

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Бурлакова Т.Н.

подпись

ФИО

\_\_\_\_\_

дата