

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение лицей № 82 им. А.Н. Зинковского  
г.п. Каменистый

Утверждаю  
Директор ОБУ лицей № 82  
им. А.Н. Зинковского

Кобес О.В.

Приказ № 200 от 15 августа 2019 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Здоровейка»  
2 класс

Составитель  
Молчанова Ирина Николаевна  
стаж: 37 лет

2019-2020 учебный год

## **Пояснительная записка**

**Изучение во внеурочной деятельности курса «Здоровейки» в начальной школе направлено на достижение следующих целей и задач:**

**Цель внеурочной деятельности:** формирование единого образовательного пространства для решения задач социализации, воспитания, развития ценности здорового образа жизни, самоопределения обучающихся на основе интеграции ресурсов образовательного учреждения и построения индивидуальной образовательной программы обучающихся.

**Цель программы:** формирование устойчивой установки на соблюдение норм и правил здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- формировать личностную мотивацию необходимости соблюдения здорового образа жизни; заботы и сохранения своего здоровья;
- расширить и углубить первоначальные представления об основных факторах и «законах» сохранения своего здоровья;
- развивать двигательную активность; силу, ловкость, координацию движений;
- формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- воспитывать умение работать в команде.

**При разработке программы внеурочной деятельности, использовались следующие документы:**

- ФГОС начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373);
- Авторская образовательная программа по физической культуре для 2 класса (М.: Просвещение, 2014).
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея №82 им. А.Н.Знаменского
- Письмо Минобрнауки России от 12.04.2012 N 06-731 "О формировании культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"
- "Методические рекомендации "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

## **Место учебного курса**

Программа внеурочной деятельности курса «Здоровейка» во 2 классе рассчитана на 1 час в неделю; 34 часа (34 учебные недели). Согласно годовому календарному графику на 2019-2020 учебный год программа внеурочной деятельности «Здоровейка» в связи с выпадением учебных дней на праздничные дни ( 01.05) будет реализована в полном объеме за 33 часа за счет сокращения раздела « Разговор о правильном питании» с 11ч. до 10ч,

**По четвертям часы распределены следующим образом:**

1 четверть-8 часов;

2 четверть-8 часов;

3 четверть – 10 часов;

4 четверть-8 часов.

**Всего -33 часа.**

## **Планируемые образовательные результаты обучающихся**

### **Личностные результаты:**

- понимание, что здоровье человека - одно из основополагающих ценностей человеческой жизни; интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- мотивация на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры.

**Метапредметными результатами** изучения **программы** являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

#### **Обучающийся научится:**

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- осваивать нормы здоровьесберегающего поведения, основ культуры питания;
- производить выбор продуктов в соответствии с возрастом, временем года и видом деятельности (физической активности);
- применять на практике умения, связанные с этикетом в области питания.

## Содержание учебного курса

| №<br>п/п | раздел<br>программы                          | Кол-во<br>часов | основное содержание по темам                                                                                                                                       | формы организации<br>учебных занятий                                                                                                       | основные виды учебной<br>деятельности                                                                                                                                                                                                 |
|----------|----------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <b>Разговор о<br/>правильном<br/>питании</b> | 10              | Формирование у детей культуры здорового питания. Вкусная и полезная пища. Культура питания. Типовой режим питания школьников.                                      | -конкурсы;<br>- урок- игра;<br>-обсуждения;<br>-беседа;<br>- игровая деятельность;<br>-экскурсия                                           | -беседа, устный рассказ на тему;<br>сюжетно-ролевые игры;<br>-выполнение самостоятельных заданий;<br>игры по правилам - конкурсы, викторины<br>-работа с иллюстративным материалом;<br>-подготовка творческой беседы с членами семьи; |
| 2.       | <b>Здоровый образ<br/>жизни</b>              | 6               | Основные условия и правила ЗОЖ: закаливание организма; правила личной гигиены; отказ от вредных привычек, здоровое питание, активный досуг, соблюдение режима дня. | -викторина;<br>-игра;<br>-беседа;<br>- игровая деятельность;<br>- конкурс рисунков, плакатов<br>-учебный диалог.<br>-творческая мастерская | -беседа;<br>-устный рассказ на тему;<br>-анализ ситуационных заданий;<br>-планирование работы,<br>- контроль,<br>-рефлексия<br>-подготовка вопросов.                                                                                  |
| 3.       | <b>Подвижные<br/>игры</b>                    | 14              | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств; разнообразные формы занятий физическими упражнениями.                               | -конкурсы;<br>- урок- игра;<br>- игровая деятельность;                                                                                     | -игровые задания с использованием строевых упражнений;                                                                                                                                                                                |
| 4.       | <b>Эстафеты</b>                              | 3               | Спортивные игры и эстафеты проводятся на материале разделов «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Легкая атлетика».                              | -игра;<br>- игровая деятельность.                                                                                                          | -преодоление полосы препятствий;<br>-работа в группе;<br>-работа в парею                                                                                                                                                              |



## Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п                                        | дата  | Тема урока                         | Кол-во<br>часов |
|-------------------------------------------------|-------|------------------------------------|-----------------|
| <b>Разговор о правильном питании (10 часов)</b> |       |                                    |                 |
| 1.                                              | 06.09 | Если хочешь быть здоров.           | 1               |
| 2.                                              | 13.09 | Самые полезные продукты.           | 1               |
| 3.                                              | 20.09 | Как правильно есть.                | 1               |
| 4.                                              | 27.09 | Удивительные превращения пирожка.  | 1               |
| 5.                                              | 04.10 | Как сделать кашу вкусной.          | 1               |
| 6.                                              | 11.10 | Плох обед, если хлеба нет.         | 1               |
| 7.                                              | 18.10 | Время есть булочки.                | 1               |
| 8.                                              | 25.10 | Пора ужинать.                      | 1               |
| 9.                                              | 08.11 | Где найти витамины весной.         | 1               |
| 10.                                             | 15.11 | На вкус и цвет товарищей нет.      |                 |
| <b>Здоровый образ жизни (6 часов)</b>           |       |                                    |                 |
| 11.                                             | 22.11 | Солнце, воздух и вода              | 1               |
| 12.                                             | 29.11 | Правила гигиены                    | 1               |
| 13.                                             | 06.12 | Здоровое питание                   | 1               |
| 14.                                             | 13.12 | Умей сказать нет вредным привычкам | 1               |
| 15.                                             | 20.12 | Мой режим дня.                     | 1               |
| 16.                                             | 27.12 | Мой досуг                          | 1               |
| <b>Подвижные игры (14 часов)</b>                |       |                                    |                 |
| 17.                                             | 17.01 | «Караси и щука»                    | 1               |

|                          |       |                        |   |
|--------------------------|-------|------------------------|---|
| 18.                      | 24.01 | «Веселый мяч»          | 1 |
| 19.                      | 31.01 | «Путешествие в Индию», | 1 |
| 20.                      | 07.02 | «Индийский танец»      | 1 |
| 21.                      | 14.02 | «Гуси – лебеди»        | 1 |
| 22.                      | 21.02 | «Конники – спортсмены» | 1 |
| 23.                      | 28.02 | «Вызов номеров»        | 1 |
| 24.                      | 06.03 | «Команда быстроногих»  | 1 |
| 25.                      | 13.03 | «Пустое место»         | 1 |
| 26.                      | 20.03 | «Акула в затоке»       | 1 |
| 27.                      | 03.04 | «Мы – веселые ребята»  | 1 |
| 28.                      | 10.04 | «К своим флажкам»      | 1 |
| 29.                      | 17.04 | «Картошка»             | 1 |
| 30.                      | 24.04 | «Любимая игра»         | 1 |
| <b>Эстафеты (3 часа)</b> |       |                        |   |
| 31.                      | 08.05 | «Конвейер»             | 1 |
| 32.                      | 15.05 | «Веселый мяч»          | 1 |
| 33.                      | 22.05 | «Переправа»            | 1 |

