Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. А. А. Араканцева г. Семикаракорска»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директорапо УВР
«28» 08.2026
_____ Божко А. А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 2
_____ Н. В. Мартемьянов
приказ №371 _от 31 .08.2026

Подписано цифровой подписью: Мартемьянов Н. В.
Дата: 2026.08.31 08:13:17 +03'00'

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Школа здоровья»

Направление: спортивно-оздоровительное
Класс: **2**

Срок реализации программы: **2026-2027 учебный год**

г. Семикаракорск, 2026

Пояснительнаязаписка

Программавнеурочной деятельности«Школаздоровья»составленанаоснове программы «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина(Педагогика здоровья).

Программа и методическое пособие для учителей начальных классов. Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельностьшкольников.Методическийконструктор:пособиедляучителя.- М.: Просвещение, 2010 Стандарты второго поколения)

Программа внеурочной деятельности«Школаздоровья» формирует векторкультурно–ценностныхориентациймладшегошкольника,такихкак здоровый образ жизни, нравственный выбор и ответственность за принятое решение, дружба, семья, жизнь.

Актуальностькурса«Азбуказдоровья»

ВусловияхреализацииФГОСНООприоритетнымнаправлением педагогическойдеятельности становится формирование удетейличностных качеств:успешности,самореализациишкольников.Образование,полученное в начальной школе, является базой, фундаментом всего последующегообучения.Достижениеновыхобразовательныхрезультатовмогутобеспечить только здоровые люди. Статистические данныеэпидемиологическихисследованийсвидетельствуютотом,чтоприростеинтенсивностип роцесса обучения прослеживается тенденция ухудшения состоянияздоровьяроссийскихшкольниковспереходомизклассавкласс.Процессадаптации первоклассников к школе осложняется тревожностью, эмоциональнойнеустойчивостью, нервозностью у значительной группы детей. Снижениепоказателей физического и психического развития поступающих в школу детей, интенсификация учебного процесса, информационное давление на школьника, увеличение гиподинамии – всё это приводит к необходимости поисковыхпутейдлясохраненияиукрепленияздоровья обучающихся.В связи с этимпробудить в детях желание заботиться о своём здоровье,сформироватьумениеоптимальноорганизоватьжизнедеятельность,развить потребность в занятиях физической культурой и спортом, воспитать противостояниевреднымпривычкамнеобходимокакможнораньше, начиная с начальной школы.

Новизнаданногокурсазаключаетсявтом,чтоонаинтегрируетв себе содержание различных образовательных областей, обеспечивает воспитание культуры здоровьямладших школьников посредствомформированияуниверсальныхучебныхдействий(УУД).Предлагаемыйкурсвнеурочной деятельности«Школаздоровья»дляобучающихсявначальнойшколепредусматривает принципиально новый путь развития культуры здоровья младших школьников в парадигме технологии деятельностного метода (ТДМ).

Основной вывод психолого-педагогических исследований последних лет заключаетсявтом,чтоформированиеличностиученикаипродвижениеегов развитииосуществляетсянетогда,когдаонвоспринимаетготовоезнание,ав процессе его собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания, нового способа действия. Поэтому основным механизмомформированиякультурыздоровьяобучающихсяявляетсявключениеребёнка в активную деятельность. Организация такой деятельности может быть эффективной в рамках образовательной системы ТДМ. Основнымисодержательно–методическимилиниямивпредставленномкурсеявляются ценностная и организационно–рефлексивная линии, направленные наформированиерегулятивныхУУД,ценностныхориентиров,нравственно– этических норм, здоровьесбережения, норм самовоспитания. Освоениеи осмысление правил, способов здорового образа жизни, установки насохранениеиукреплениездоровья,противостояниевреднымпривычкам происходит на основе системно–деятельностного подхода.Сформированностькультурыздоровьямладшихшкольниковдостигается посредством освоения всех компонентов учебной деятельности (учебная задача, учебное действие, действие самоконтроля и самооценки).

Каждыйурокздоровья-это:

- *своеобразноезеркало,вкоторомможноувидетьсистему обучения: её цели, содержание, методы и формы;*
- *особыйфрагмент,«клеточка»,обладающая существенными признаками целого;*
- *школажизнедеятельности.*

Жизнедеятельностьличности проявляется в отношении к действительности, в выборе позиции, в умениипринимать решениеинестизанегоответственность.Единицей акта жизнедеятельности является событие, через которое личность переживаетинтерес,осознаётидеал,проявляетхарактер.

Включениеребёнкавучебно-воспитательныйпроцесскоренным образом отличается от традиционной передачи ему готового знания.

Формирование учебной деятельности на всех её этапах (постановка задачи, определениеивыполнениедействий,самоконтроль,самооценка)происходит посредством заданий, вопросов упражнений преобразующего и творческого характера.

«Школаздоровья»реализуетпринципдеятельности, закладывает основы умения учиться и при этом является условием становленияличностишкольника,способнойзаботитьсяоздоровье.

Целесообразностькурсазаключаетсявтом,чтозанятия по нему обеспечивают формирование УУД, которые способствуют сохранениюиукреплениюздоровьяшкольников,повышениюих физической подготовленности, воспитанию потребности вести здоровый образ жизни. Деятельность, организуемая с классом во внеурочное время, направленанаудовлетворениепотребностейшкольниковвсодержательном досуге,общении,познавательнойитворческойдеятельности,двигательной активности. Эта работа позволяет не только раскрыть и развить у обучающихсяпотенциальныевозможностиииинтересы, ноипомочьвих реализации.

Внеурочнаяработаимеетвыраженнуювоспитательнуюисоциально- педагогическую направленность и ориентирована на создание условий для неформальногообщенияобучающихся,чтодаётхорошуювозможностьдля организации межличностных отношений в классе.

Содержательнаячастькурсавключаетследующиепозиции:

- Правилаздоровогообразажизни(ЗОЖ).
- Прослеживаниесвязей:образжизни-здоровье-красота.
- Профилактикавредныхпривычек.
- Комплексныймеждисциплинарныйподход.

Наличие и выборпоэтапного применения активных методов общенияидеятельностипозволяютвовлечьребятвпроцесссоциализации, обеспечивающий активизацию, инициативу, творческое самовыражение детейкаксубъектовдействияпосозиданиюопытаздоровьесбережения.На занятиях создаются условия, в которых ученики через игру, дискуссию, специальноорганизованнуюситуацию,упражненияоткрываютспособыи закономерности поведения, формируют собственную позицию ЗОЖ.

Целькурса:формированиекультурыздоровьямладших школьников. Культура здоровья рассматривается как личностное качество школьника, обеспечивающее сохранение и

укрепление здоровья благодаря знаниям, творческому осмыслению способов здорового образа жизни, раскрытиюсвоихпотенциальныхспособностейивозможностей.

Задачи:

- овладениесистемойзнанийиспособовдействий здоровьесбережения;
- формированиеценностногоотношенияксвоемуздоровьюи здоровью других людей;
- формированиезнаниянегативныхфакторовриска здоровью человека (сниженная двигательная активность, нарушение режима дня, вредные привычки и др.);
- развитиеустойчивогоинтересаиположительноймотивациик ЗОЖ;
- развитиенаблюдательности,внимания,памяти,речи;
- развитиепотребностисамосовершенствованиясвоихфизических, психических, духовных и творческих способностей;
- осознаниеобучающимисяздоровьякакведущейжизненной ценности;
- побуждениеобучающихсяксамопознаниюи самосовершенствованию,созданиюсобственныхформздорового образа жизни.

Отличительной чертой данного курса является его **практическая значимость** на уровне индивидуума, школы, социума. Существенная особенностькурсавнеурочной деятельности«Школаздоровья»заключаетсявтом,чтовнёмзаложена содержательная основа для широкой **реализации межпредметной связи всех дисциплин** начальной школы, внеурочной деятельности, дополнительного образования. Освоение способов формирования культуры здоровьянаинтегративнойосноведаётученикуключкосмыслениюличного опыта здоровьесбережения в гармонии с интересами окружающих, тем самымобеспечиваякаксвоёличное,такисоциальноеблагополучие.

Возрастдетей, участвующихвреализациииданнойпрограммы - обучающиеся 2 класса (7-8 лет).

Срокиреализации - 1годобучения;1часв неделю; 34часа в год.

Ожидаемыерезультатыреализациипрограммыкурса:

Результатывнеурочнойоздоровительнойдеятельностишкольников распределяются по трём уровням.

1. **Результатыпервогоуровня(приобретениешкольником социальныхзнаний,пониманиясоциальнойреальностиииповседневной жизни):** приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты;оправилахконструктивнойгрупповойработы;обосновах разработкипроектовиорганизациколлективнойтворческойдеятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахожденияиобработкиинформации.
2. **Результатывторогоуровня(формированиепозитивных отношенийшкольникакбазовымценностямнашегообществаик социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьникаксвоемуздоровьюиздоровьюокружающихеголюдей,кспорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, к другим людям.
3. **Результатытретьегоуровня(приобретениешкольникомопыта самостоятельного действия по формированию культуры здоровья):** приобретение школьником опыта актуализации оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;опытауправлениядругимилюдьмиипринятиенасебя ответственности за других.

2 класс

Содержаниеразделовпрограммыкурса«Школа здоровья»

Мойорганизм(6часов)

Здоровый образ жизни. Как организмпомогает себе сам. Какие врачи наслечат.Викторина.Какустроенонашесердце.Упражнениядляздоровья сердца. Зеленая аптека. Азбука здоровья КВН

Опасностирядомснами(12часов)

В Академии Дорожных Наук. Правила безопасного поведения. Как вестисебянаулице.Правилабезопасногоповедениянаводе.Вода –други враг. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Могут ли быть опасны
домашние животные. Первая помощь при травмах. Отравление. Как предотвратитьипомочь.Осторожно,водоем!Безопасностьприлюбой погоде. Опасность в нашем доме.

Вредныепривычки(2 часа)

Чтомызнаемокурении.Компьютернаязависимость.Чтоэтотакое

Яидругие(4 часа)

Кздоровьювместе!Правиладружбы.Мыразныеиэтоздорово!
Вместевеселошагать.

Подвижныеигры(9 часов)

Комплекс ОРУ со скакалкой.Игра «Лучики». Комплекс упражнений с мешочками.Игра«Разведчики»ОРУсдлиннойскакалкой.Игра«Верёвочка» Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает». КомплексОРУвдвижении.Игра«Медведиипчёлы».Разучиваниенародных игр. Игра «Калин – бан -ба». Комплекс упражнений в движении. Игра «Карасиищука».Совершенствованиекоординациидвижений.Игра«Мячпо полу». Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.

Планируемыерезультаты(предметные,личностные, метапредметные)по итогам обучения во 2 классе

Личностныерезультаты

Врезультатеформированияличностныхуниверсальныхучебных действийк окончанию 2 классау ребенка будут сформированы:

- внутренняяпозицияшкольниканауровнеположительного отношения к здоровьесбережению,ориентация на содержательныемоментышкольнойдействительности;
- первоначальные представления о нравственных понятиях («добро»,«доброжелательность»,«терпение»,«уважение», «дружба,друг»,«товарищ»,«приятель»);
- умениеотвечатьнаследующиежизненноважныедлясебяи других вопросы«Кого можно назвать другом», «Что такое настоящаядружба»;«Какнайтидрузей»;«Чтозначитпоступить по совести»;
- умениепониматьценностьздоровья;
- стремлениекуспешнойучебнойдеятельности;
- умениепроверятьсебяисамостоятельнооцениватьсвои достижения на основе диагностической работы.

Обучающиеся2классаполучатвозможностьдляформирования:

- уменияопределятьконкретныйсмыслнравственныхпонятий: поступок, честность, верность слову;
- уменияпонимать,чтозначитпоступатьпосовести,житьпо совести, с чистой совестью;
- уменияпониматьпоступкигероевобсуждаемыхситуаций; соотносить поступки героев с реальными жизненными ситуациями;делатьсвойнравственныйвыбор.

Результатомформированиярегулятивныхуниверсальных учебных действий будут являться умения:

- знатьиприменятьсистемуусловныхобозначенийпри выполнении заданий;
- понимать,приниматьисохранятьучебнуюзадачу:проговаривать вслух возможный план решения задачи;
- проверятьсебяисамостоятельнооцениватьсвоидостижения.

Обучающиеся2классаполучатвозможностьдляформирования:

- самостоятельноформулироватьтемуицелиурока;систему вопросов, рассматриваемую на уроке;
- составлятьвозможныйпланрешениявопросовсовместнос учителем;
- уменияработать всоответствиисзаявленнымпланом;
- умениякорректироватьсвоюдеятельностьвсоответствиис возможно допущенными ошибками;
- вдиалогесучителемвырабатыватькритерииоценкии определять степень успешности выполнения задания.

Результатомформированияпознавательныхуниверсальных учебных действий будут являться умения:

- сравниватьразличныеситуации;
- осуществлять поиск необходимой информациидля выполнения заданийвсправочнойлитературедлядетей,спомощьюдрузейи родителей.
- перерабатыватьполученнуюинформацию:делатьвыводыв результате совместной работы всего класса.

Обучающиеся2классаполучатвозможностьдляформирования:

- умениядолатьпредварительныйотбористочниковинформации: ориентироваться в справочнойлитературе (на развороте, в оглавлении,всловаре);
- преобразовыватьинформациюизоднойформывдругую: составлять рассказы на основе простейших моделей

(предметных,рисунков,схематическихрисунков,схем);

Результатомформированиякоммуникативныхуниверсальных учебных действий будут являться умения:

- задаватьвопросыиотвечатьнавопросыпообсуждаемойна занятии ситуации, истории;
- следитьзадействиямиучастниковпарыигруппывпроцессе коллективнойтворческойдеятельности;проявлятьинтереск общению;
- допускатьвозможностьсуществованияулюдейразличныхточек зрения, в том числе не совпадающих с собственным мнением.

Обучающиеся2 классаполучатвозможностьдля формирования:

- составлятьвысказываниеподруководствомучителявустнойи письменной форме;
- умениявладетьмонологическойидиалогическойформамиречи.
- высказыватьиобосновыватьсвоюточкузрения;
- слушатьислышатьдругих,пытатьсяприниматьинуюточку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариватьсяиприходитькобщемурешениювсовместной деятельности.

Предметнымирезультатамиизучениякурса «Школаздоровья»во2классеявляются:

- Расширениепредставленийоработесердца,условияхздорового образа жизни.
- Усвоениезнанийолекарственныхрастениях.
- Освоениеупражнения«Здоровоесердце».
- Ознакомлениесправиламиповедениянаводе,условиями предотвращения опасных ситуаций, способами защиты от животных, алгоритмом помощи при травмах.
- Усвоениеалгоритма«Шагирешения».
- Разработкаправил«Дружныйкласс».
- Освоениеприёмовобщениядрузей.
- ОзнакомлениесОРУ (общеразвивающиеупражнения)для исправления нарушений осанки, координации движений.
- Разучиваниенародныхигр.

Тематическоепланированиезанятийво2классе

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	Кздоровьювместе!Вводное занятие-игра		1	1
2.	Правиладружбы		1	1
3.	ПодвижныеигрыКомплексОРУ со скакалкой.Игра «Лучики».		1	1
4.	ВАкадемииДорожныхНаук		1	1
5.	Здоровыйобразжизни. Как организмпомогаетсебесам	1		1
6.	Какиеврачинаслечат.Викторина		1	1
7.	Подвижные игры Комплекс упражненийсмешочками.Игра «Разведчики»		1	1
8.	Какустроенонашесердце	1		1
9.	Упражнениядляздоровьясердца	1		1
10	ПодвижныеигрыОРУсдлинной скакалкой.Игра«Верёвочка»		1	1
11	Зеленаяаптека.Урок-путешествие	1		1
12	Безопасностьприлюбойпогоде.	1		1
13	Опасностьвнашемдоме.Урок - путешествие		1	1
14	ПодвижныеигрыУпражнениядля исправления нарушений осанки. Игра«Летает–нелетает».		1	1
15	Правилабезопасногоповедения. Каквестисебянаулице.Экскурсия		1	1
16	Правилабезопасногоповеденияна воде. Вода – друг и враг	1		1
17	Чтобыогоньнепричинилвреда. Игра		1	1
18	ПодвижныеигрыКомплексОРУв движении.Игра«Медведиипчёлы».		1	1
19	Чемопасенэлектрическийток	1		1
20	Чтомызнаемо курении	1		1
21	Какзащититьсяотнасекомых. Укусы насекомых	1		1
22	ПодвижныеигрыРазучивание народныхигр.Игра«Калин–бан- ба».		1	1
23	Могутлибытьопасныдомашние животные	1		1
24	Отравление.Какпредотвратитьи помочь	1		1
25	Осторожно,водоем!Экскурсия		1	1
26	Подвижные игры Комплекс		1	1

	упражненийвдвижении.Игра «Карасиищука			
27	Перваяпомощьпритравмах.		1	1
28	Азбуказдоровья КВН		1	
29	Подвижныеигры Совершенствованиекоординации движений. Игра «Мяч по полу».		1	1
30	Компьютернаязависимость.Чтоэто такое	1		1
31	Мыразныеиэтоздорово!	1		1
32	Вместевеселошагать. Урок-праздник		1	1
33	Итоговоетестирование	1		1
34	Явыбираюдвижение.Подвижные игры на воздухе		1	1
	ИТОГО:	18	16	34

Календарно-тематическоепланированиезанятийво2классе

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Вид контроля
1 четверть – 9 часов				
1.	Кздоровьювместе!Вводное занятие-игра	03.09.2026		текущий
2.	Правиладружбы	10.09.2026		текущий
3.	ПодвижныеигрыКомплексОРУ со скакалкой.Игра «Лучики».	17.09.2026		текущий
4.	ВАкадемииДорожныхНаук	24.09.2026		текущий
5.	Здоровыйобразжизни. Как организмпомогаетсебесам	01.10.2026		текущий
6.	Какиеврачинаслечат.Викторина	08.10.2026		текущий
7.	Подвижные игры Комплекс упражнениймешочками.Игра «Разведчики»	15.10.2026		текущий
8.	Какустроенонашесердце	22.10.2026		текущий
9.	Упражнениядляздоровьясердца	29.10.2026		текущий
2 четверть – 7 часов				
10	ПодвижныеигрыОРУсдлинной скакалкой.Игра«Верёвочка»	12.11.2026		текущий
11	Зеленаяаптека.Урок-путешествие	19.11.2026		текущий
12	Безопасностьприлюбойпогоде.	26.11.2026		текущий
13	Опасностьвнашемдоме.Урок -путешествие	03.12.2026		текущий
14	ПодвижныеигрыУпражнениядля исправления нарушений осанки. Игра«Летает–нелетает».	10.12.2026		текущий
15	Правилабезопасногоповедения. Каквестисебянаулице.Экскурсия	17.12.2026		текущий
16	Правилабезопасногоповеденияна воде. Вода – друг и враг	24.12.2026		текущий
3 четверть – 11 часов				
17	Чтобыогоньнепричинилвреда. Игра	14.01.2027		текущий
18	ПодвижныеигрыКомплексОРУв движении.Игра«Медведиипчёлы».	21.01.2027		текущий
19	Чемопасенэлектрическийток	28.01.2027		текущий
20	Чтомызнаемо курении	04.02.2027		текущий
21	Какзащититьсяотнасекомых. Укусы насекомых	11.02.2027		текущий
22	ПодвижныеигрыРазучивание народныхигр.Игра«Калин–бан- ба».	18.02.2027		текущий
23	Могутлибытьопасныдомашниеживотные	25.02.2027		текущий
24	Отравление.Какпредотвратитьипомочь	04.03.2027		текущий
25	Осторожно,водоем!Экскурсия	11.03.2027		текущий
26	Подвижные игры Комплекс упражнениймвдвижении.Игра «Карасиищука»	18.03.2027		текущий
27	Перваяпомощьпритравмах.	25.03.2027		текущий
4 четверть – 7 часов				
28	Азбуказдоровья КВН	08.04.2027		текущий
29	Совершенствованиекоординации движений. Игра «Мяч по полу».	15.04.2027		текущий
30	Компьютернаязависимость.Чтоэтотакое?	22.04.2027		текущий
31	Мыразныеиэтоздорово!	29.04.2027		текущий

32	Вместевеселошагать. Урок-праздник	06.05.2027		текущий
33	Итоговоетестирование	13.05.2027		итоговый
34	Явыбираюдвижение.Подвижные игры	20.05.2027		итоговый

Использованнаялитература

1. Абоскалова, Н.П. Здоровью надо учить. Методическое пособие для учителей. - Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.

2. Агеева, С. В. Здоровьесберегающие технологии в современной школе / С. В. Агеева // Справочник классного руководителя. – 2007. – № 10.

3. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс- контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005.

4. Безруких, М. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса [Электронный ресурс] : курс лекций. Лекция № 1 : Общие принципы эффективной организации учебного процесса. Физиологическая цена учебных нагрузок / М. Безруких // Здоровье детей : газ. издат. дома «Первое сентября». – 2005. – № 17. – URL : http://zdd.1september.ru/view_article.php?ID=200501710

5. Вайнер, Э. Н. Как сохранить здоровье учеников : метод. рекомендации для учителей / Э. Н. Вайнер, И. А. Растворцева. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября») (Здоровье детей ;вып. 2).

6. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010 Стандарты второго поколения

7. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002.

8. Колесов, Д. В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни : мнение врача / Д. В. Колесов. – М. : Дрофа, 2002.

9. Коновалов, В. Здоровье школьников: взгляд врача и психолога / В. Коновалов // Народное образование. – 2008. – № 4.

10. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.У «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы», Москва – «ВАКО», 2012

11. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов. Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. (Метод, биб-ка).

13. Уроки здоровья : метод. рекомендации для учителя : третий год обучения / авт.-сост. О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова // Здоровье детей : газ. издат. дома "Первое сентября". – 2008. – № 13.

Приложение 2

Лист коррекции рабочей программы

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока (раздела)	Количество часов		Причина коррекции	Способ коррекции	Форма контроля	
				По плану	По факту			По плану	По факту

Рассмотрено:

на заседании ШМО

Пр. № «__»08.2026 г.

Руководитель:_____Рудевицкая Е. Н.
.