


Комитет по образованию Администрации

Зонального района Алтайского края

Новочемровская СОШ –филиал МКОУ Мирной СОШ

РАССМОТРЕНО ШМО классных руководителей 	СОГЛАСОВАНО педагогическим советом 	УТВЕРЖДЕНО директор школы 
руководитель Карташова Н.Н.	и.о.зам.директора по ВР Карташова Н.Н.	Д.Л. Нобеденная В. Н.
протокол № 1 от «26» 08.2024 г.	протокол № 15 От «26» 08.2024 г.	приказ № 88 от «27» 08.2024 г.

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности

**«Здорово быть здоровым»**  
для обучающихся 2 класса  
начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель:  
Перова Любовь Сергеевна  
учитель начальных классов

с. Новая Чемровка 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» для 2 класса составлена на основе основной образовательной программы ФГОС НОО, рабочей программы воспитания МКОУ Мирной СОШ.

Программа рассчитана на 34 ч в год, (1ч в неделю).

### **Назначение программы курса:**

формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, потребности беречь свое здоровье.

### **Цель:**

- формирование культуры безопасно жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения

### **Задачи:**

- формирование способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимание необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирование отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирование навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирование привычки правильного питания;
- формирование привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирование умения бороться со стрессовыми ситуациями;
- формирование умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведение активного спортивного образа жизни.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **«Здорово быть здоровым»**

#### **Тема 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву.

Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

#### **Тема 2. Движение — это жизнь ( 10 часов)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции.

Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 3. Полезная и здоровая еда ( 7 часов)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.

Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно- исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 4. Ты и другие люди ( 7 часов)**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

*Виды деятельности:* практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 5. Не только школа (4 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### **Предметные результаты:**

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

### **Метапредметные результаты:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) ресурсы
<b>Тема 1. Как сохранить здоровье?</b>		<b>6</b>	
1	Мои помощники	1	www.allfirstaid.ru
2	Здоровый образ жизни	1	www.allfirstaid.ru
3	Что такое режим дня?	1	www.allfirstaid.ru
4	Во сне и наяву	1	www.allfirstaid.ru
5	Правила безопасности в быту	1	www.allfirstaid.ru
6	Кибербезопасность	1	www.allfirstaid.ru
<b>Тема 2. Движение — это жизнь</b>		<b>10</b>	
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	www.allfirstaid.ru
9	Спортивные секции	1	www.allfirstaid.ru
10	Мама, папа, я — спортивная семья	1	www.allfirstaid.ru
11	Физкультминутка	1	www.allfirstaid.ru
12	Опора и движение	1	www.allfirstaid.ru
13	Что такое правильное дыхание?	1	www.allfirstaid.ru
14	Что такое закаливание?	1	www.allfirstaid.ru
15	Физкультура в школе	1	www.allfirstaid.ru
16	ГТО	1	www.allfirstaid.ru
<b>Тема 3. Полезная и здоровая еда</b>		<b>7</b>	
17	Как еда путешествует по нашему организму	2	www.allfirstaid.ru
18	«Стройматериалы» для организма	2	www.allfirstaid.ru
19	Пирамида здорового питания	1	www.allfirstaid.ru
20	Режим питания	1	www.allfirstaid.ru
21	Готовим вместе с родителями	1	www.allfirstaid.ru
<b>Тема 4. Ты и другие люди</b>		<b>7</b>	
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2	www.allfirstaid.ru
23	Ещё раз про здоровый образ жизни	1	www.allfirstaid.ru
24	Ты помогаешь взрослым	1	www.allfirstaid.ru
25	Правила для всех	1	www.allfirstaid.ru
26	Наши друзья и не только	1	www.allfirstaid.ru
27	Человек и общество	1	www.allfirstaid.ru
<b>Тема 5. Не только школа</b>		<b>4</b>	
28	Школы бывают разные	2	www.allfirstaid.ru
29	Сила ума	2	www.allfirstaid.ru
	Итого	34	

## Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения
<b>Тема 1. Как сохранить здоровье?</b>		<b>6</b>	
1	Мои помощники	1	Беседа, игровые занятия, арт-технологии
2	Здоровый образ жизни	1	Беседа, игровые занятия
3	Что такое режим дня?	1	Беседа, игровые занятия
4	Во сне и наяву	1	Беседа, игровые занятия
5	Правила безопасности в быту	1	Беседа, игровые занятия
6	Кибербезопасность	1	Беседа, игровые занятия
<b>Тема 2. Движение — это жизнь</b>		<b>10</b>	
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	Практические занятия
9	Спортивные секции	1	Интерактивные игры
10	Мама, папа, я — спортивная семья	1	Практические занятия
11	Физкультминутка	1	Практические занятия
12	Опора и движение	1	Решение ситуативных задач
13	Что такое правильное дыхание?	1	Беседа, игровые занятия
14	Что такое закаливание?	1	Беседа, игровые занятия
15	Физкультура в школе	1	Практические занятия
16	ГТО	1	Замеры собственной физической подготовленности
<b>Тема 3. Полезная и здоровая еда</b>		<b>7</b>	
17	Как еда путешествует по нашему организму	2	Лабораторно-исследовательские мероприятия
18	«Стройматериалы» для организма	2	Решение ситуативных задач
19	Пирамида здорового питания	1	Практические занятия
20	Режим питания	1	Практические занятия
21	Готовим вместе с родителями	1	Практические занятия
<b>Тема 4. Ты и другие люди</b>		<b>7</b>	
22	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	2	Дискуссия
23	Ещё раз про здоровый образ жизни	1	Беседа
24	Ты помогаешь взрослым	1	Решение ситуативных задач
25	Правила для всех	1	Практические занятия



26	Наши друзья и не только	1	Рассказ учителя
27	Человек и общество	1	Тест
<b>Тема 5. Не только школа</b>		<b>4</b>	
28	Школы бывают разные	2	Практические занятия
29	Сила ума	2	Решение ситуативных задач
	Итого	34	

## **Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса**

### Список литературы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
2. приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»
3. Здорово быть здоровым: 1-4классы:учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Р.Ш. Мошнина, А. В. Погожева; под. Ред. Г.Г. Онищенко.-2-е. изд.-Москва:Просвещение, 2021.-143,(1) с.л.

### Цифровые образовательная ресурсы:

1. «Все о первой помощи» - [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru)
2. «Российский Красный крест» [www.redcross.](http://www.redcross.ru)

## Лист изменений и дополнений

[illegible]