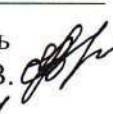


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского (с) района
МБОУ СОШ № 23

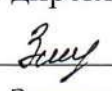
РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
начальных классов

Руководитель
Ерофеева О.В. 
Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Зунникова О.Н.
Протокол № 1
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Ушакова Г.М.
Приказ № 24
от «28» августа 2025 г.

ТОЧКА РОСТА



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы здоровой жизни»

для обучающихся 2Б класса
на 2025 – 2026 учебный год

Составитель (ФИО)	Класс
Васелюк И.В.	2Б класса

п. Красногорняцкий
2025 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы здоровой жизни» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения ;

Сборник « Новые 135 уроков здоровья», авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. "

Пособие для учителей « Школа докторов природы» (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов.

Программа рассчитана в 1 классе на 33 часа, 1 раз в неделю. Во 2-4 классах на 34 часа.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
6. укрепления собственного здоровья

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочного занятия. **Метапредметные результаты** освоения программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье ;
- выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья - посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Такой подход позволяет реализовывать требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию.
 - осознание ответственности человека за общее благополучие;
 - этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе;
- способность к самооценке;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях.

В результате освоения программы внеурочного занятия «Азбука здоровья» формируются следующие **предметные умения**:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной на осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» с указанием форм организации и видов деятельности

2 КЛАСС

Раздел 1. Почему мы болеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

Раздел 2. Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни

Раздел 3. Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат

Раздел 4. Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней

Раздел 5.Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем.
Домашняя аптечка

Раздел 6.Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствами Пищевые отравления

Раздел 7.Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

Раздел 8.Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)
Опасность в нашем доме . Как вести себя на улице

Раздел 9.Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг

Раздел 10.Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда

Раздел 11.Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток

Раздел 12.Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы

Раздел 13.Как защититься от насекомых(1ч)

Укусы насекомых

Раздел 14.Предосторожности при обращении с животными(1ч)

Что мы знаем про кошек и собак

Раздел 15.Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)

Отравление ядовитыми веществами

Отравление угарным газом

Раздел 16.Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)

Как помочь себе при тепловом ударе

Как уберечься от мороза

Раздел 17.Первая помощь при травмах(3ч)

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

Раздел 18.Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Раздел 19.Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)

Укусы змей

Раздел 20.Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

Занятия проходят в классе с использованием мультимедийной установки, настольных игр, наглядно-раздаточного и демонстрационного материала, просмотра фильмов по здоровью, приглашением инспектора медицинского работника.

Формы проведения итогов реализации программы:

- Выставки;
- Праздники;
- Соревнования, конкурсы.

Формы контроля в рамках программы:

- организация тестирования и контрольных опросов по здоровью;
- проведение викторин, смотров знаний по здоровью;

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС (34 часа)

№	Разделы	Количество часов
1.	Почему мы бодем.	3
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2
3.	Кто нас лечит.	1
4.	Прививки от болезней.	2
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2
6.	Как избежать отравлений.	2
7.	Безопасность при любой погоде.	2
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1
10.	Правила обращения с огнём.	1
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
13.	Как защититься от насекомых.	1
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2
17.	Первая помощь при травмах.	3
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1
20.	Сегодняшние заботы медицины.	3

Всего – 34 час

Поурочное планирование. 2 класс

№п/п	Тема занятия	Дата		Примечание
		Кол-во часов	Дата	
Почему мы болеем (3ч)				
1.	Разные причины болезней.	1	04.09.2025	
2.	Признаки некоторых болезней	1	11.09.2025	
3.	Как ваше здоровье?	1	18.09.2025	
Кто и как предохраняет нас от болезней-(2ч)				
4.	Организм- сам себе помощник.	1	25.09.2025	
5.	Здоровый образ жизни.	1	02.10.2025	
Кто нас лечит-(1ч)				
6	Какие врачи нас лечат.	1	16.10.2025	
Прививки от болезней-(2ч)				
7.	Инфекции и болезни.	1	23.10.2025	
8.	Прививки от болезней.	1	30.10.2025	
Что нужно знать о лекарствах-(2ч)				
9.	Как выбрать лекарства.	1	06.11.2025	
10.	Домашняя аптечка.	1	13.11.2025	
Как избежать отравлений-(2ч)				
11.	Лекарственные отравления	1	27.11.2025	
12.	Пищевые отравления.	1	04.12.2025	
Безопасность при любой погоде -(2ч)				
13.	Солнце – наш друг?	1	11.12.2025	
14.	На улице дождь и гроза.	1	18.12.2025	
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте-(2ч)				
15.	Опасности в нашем доме.	1	25.12.2025	
16.	Правила поведения на	1	15.01.2026	

	улице.			
Правила безопасного поведения на воде-(1ч)				
17.	Вода – наш друг.	1	22.01.2026	
Правила обращения с огнём-(1ч)				
18.	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	29.01.2026	
Как уберечься от поражения электрическим током-(1ч)				
19.	Чем опасен электрический ток.	1	05.02.2026	
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов-(1ч)				
20.	Травмы.	1	12.02.2026	
Как защититься от насекомых-(1ч)				
21.	Укусы насекомых.	1	19.02.2026	
Предосторожности при обращении с животными-(1ч)				
22.	Про собак и кошек.	1	05.03.2026	
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом –(2ч)				
23.	Отравление ядовитыми веществами.	1	12.03.2026	
24.	Отравление угарным газом.	1	19.03.2026	
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении-(2ч)				
25.	Помочь себе при тепловом ударе.	1	26.03.2026	
26.	Как уберечься от мороза.	1	02.04.2026	
Первая помощь при травмах-(2ч)				
27.	Растяжения и вывихи.		16.04.2026	
		1	23.04.2026	
28.	Переломы.			
29.	Если ты ушибся или порезался.	1	30.04.2026	
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос – (1ч)				

30.	<i>Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.</i>	1	07.05.2026	
Первая помощь при укусах насекомых, змей- (1ч)				
31.	<i>Если укусила змея.</i>		14.05.2026	
Сегодняшние заботы медицины- (1ч)				
32.	<i>Я здоровье берегу.</i>	1	21.05.2026	
	Общее количество часов по программе 32 часа			

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ урока	Даты по основному КТП	Тема урока по основному КТП	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Способ корректировки