

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ТАРУМОВСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

---

368882 РД с. Таловка ул. Советская – 103, e-mail: [talshol05@mail.ru](mailto:talshol05@mail.ru)



Утверждаю  
Директор школы  
Е.Ю. Богданова

# Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровье и безопасность»

## 2 класс

2024- 2025 уч.год

Учитель: Аллаева С.Г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Школа здоровья» направлена на решение этих задач.

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического

и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа кружка «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю. 1 класс – предусматривает 33 часа, 2-4 класс – 34 часа.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

На изучение каждого раздела отводится по 1 часу в неделю, 34 часа в 1-4 классах.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ  
ФОРМЫ  
ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	<i>III уровень</i> Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	<i>II уровень</i> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского	беседа	<i>I уровень</i> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение

	травматизма		учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	<b>I уровень</b> Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	<b>II уровень</b> Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

### Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

### Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 класс (34 часа)

№ п/п	Количество часов			
	Тема	Всего	Теория	Практика
<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>		<b>12</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
1	Настроение в школе и дома.	1	0,5	0,5
2	Поведение в школе.	1	0,5	0,5
3	Болезни глаз. Как их предупредить.	1	0,5	0,5
4	Слух - большая ценность для человека.	1	1	0
5	Профилактика кариеса.	1	1	0
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	0	1
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1	0	1
8	Режим питания.	1	1	0
9	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	1	0
10	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	1	0	1
11	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1	1	0
12	Гигиена тела и души.	1	0,5	0,5
Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».				
<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
13-14	Подвижные игры.	2	0	2
15-16	Спортивные игры и эстафеты.	2	0	2
<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>		<b>18</b>	<b>13</b>	<b>5</b>
<b>1. Правила дорожного движения</b>		<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
17	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1	1	0
18	Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1	0,5	0,5
19-20	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Экскурсия «Дорожные знаки»	2	1	1
21	Правила поведения на загородной дороге.	1	1	0
22	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Экскурсия «Правила перехода улиц	1	0,5	0,5

	и дорог».			
23	Причины ДТП.	1	1	0
24	Тормозной путь транспорта.	1	1	0
25	Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1	0	1
<b>2. Правила пожарной безопасности</b>		<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>
26	Чтобы огонь не причинил вреда.	1	1	0
27	Правила поведения в случае пожара в квартире, в школе.	1	0,5	0,5
<b>3. Правила поведения в быту</b>		<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>
28	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	1	0
29	Если ты ушибся или порезался.	1	0,5	0,5
30	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1	1	0
<b>4. Правила поведения в природе</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
31	Правила безопасности в любую погоду. Жара. Гроза.	1	0,5	0,5
32	Как уберечься от мороза. Гололёд.	1	0,5	0,5
33	Правила поведения на воде.	1	1	0
34	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1	1	0
Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».				
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>

**Календарно- тематическое планирование**  
**2 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>		<b>12</b>		
1	Настроение в школе и дома.	1		
2	Поведение в школе.	1		
3	Болезни глаз. Как их предупредить.	1		
4	Слух - большая ценность для человека.	1		
5	Профилактика кариеса.	1		
6	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1		
7	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	1		
8	Режим питания.	1		
9	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1		
10	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	1		
11	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	1		
12	Гигиена тела и души.	1		
Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».				
<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>4</b>		
13-14	Подвижные игры.	2		
15-16	Спортивные игры и эстафеты.	2		
<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>		<b>18</b>		
<b>1. Правила дорожного движения</b>		<b>9</b>		
17	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1		
18	Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1		
19-20	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Экскурсия «Дорожные знаки»	2		
21	Правила поведения на загородной дороге.	1		



22	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1		
23	Причины ДТП.	1		
24	Тормозной путь транспорта.	1		
25	Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1		
<b>2. Правила пожарной безопасности</b>		<b>2</b>		
26	Чтобы огонь не причинил вреда.	1		
27	Правила поведения в случае пожара в квартире, в школе.	1		
<b>3. Правила поведения в быту</b>		<b>3</b>		
28	Как уберечься от поражения электрическим током.	1		
29	Если ты ушибся или порезался.	1		
30	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	1		
<b>4. Правила поведения в природе</b>		<b>4</b>		
31	Правила безопасности в любую погоду. Жара. Гроза.	1		
32	Правила поведения на воде.	1		
33	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	1		
34	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	1		
<b>Итого</b>		<b>34</b>		

## Список литературы:

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».  
<http://festival.1september.ru/articles/312400/>
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
5. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
6. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.  
<http://festival.1september.ru/articles/519723/>

## Список рекомендуемой литературы:

1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
2. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>
3. Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе.  
<http://www.openclass.ru/dig-resource/86743>
4. Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html>
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
6. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
7. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
8. Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm>
9. Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/>
10. Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm>
11. Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной