МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛОСТИ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ИШИМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА МАОУ ГАГАРИНСКАЯ СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На школьном	с методистом школы	Заведующий филиала
Методическом объединении	Н.А.Шалыгина	И.А.Казакеева
Протокол № 1	27.08.2026г.	От 28.08.2026г.
От 26.08.2026г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

Спорт и здоровый образ жизни

для обучающихся 2-3 классов

Мизоново 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Конвенцией ООН о правах ребенка;

– Конституцией РФ;

– Законом Российской Федерации «Об Образовании» ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373)

– Закон Республики Татарстан «Об Образовании» (в действующей редакции)

– Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 3 п.г.т. Кукмор» Кукморского муниципального района Республики Татарстан (введена в действие приказом № 219 от 31. 08. 2011)

Рабочая программа курса «В здоровом теле – здоровый дух» разработана для учащихся 2 классов на основе «Примерных программ внеурочной деятельности». Начальное и основное образование / В. А. Горский, А. А.Тимофеев и др. –М. : Просвещение, 2011. ISBN978-5-09-021779-8

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год /1 час в неделю.

Цель изучения курса:

Формирование у учащихся мотивации к сохранению и укреплению здоровья, безопасному образу жизни.

Задачи:

- Познакомить с основными составляющими здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
- Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
- Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
- Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
- Развивать культуру двигательной активности.
- Воспитывать нравственную культуру учащихся.

Учебно-тематическое планирование

№занятия	Тема занятия	Всего часов
1	Как сохранить здоровье.	11
2	Секреты здоровья	9
3	Оказание первой помощи.	5
4	Основы безопасности жизнедеятельности.	5
5	Правила поведения в природе.	4
	Итого	34

Содержание курса.

Тема 1. Как сохранить здоровье (11 ч).

Беседа: «Что такое здоровый образ жизни». Соревнование «В здоровом теле – здоровый дух». Беседа: «Как устроен человек?». «Что и как мы едим?» Составление плаката. Профилактика инфекционных заболеваний. Копилка витаминов. Беседа: «Красивая осанка – залог здоровья». Интерактивная игра: «Режим дня школьника».

Полезные свойства комнатных растений.Профилактика кариеса. Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.

Тема 2. Секреты здоровья (9ч).

Настроение в школе и дома. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Учимся правильно дышать. Сон – лучшее лекарство. Гигиена тела и души. Детская косметика. Сам себе доктор. Азбука питания. Вредные привычки.

Тема 3. Оказание первой помощи(5ч).

Уход за больными, как победить простуду. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе. Практика – ориентированная беседа: «Первая помощь при укусе насекомых». Ядовитые грибы и растения.

Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности (5ч).

«Эти телефоны должны знать все!» Составление памятки. Что делать при пожаре, утечке газа? Составление памятки. Правила пожарной безопасности. Беседа: «Природная стихия – огонь». «Если кто- то звонит в твою дверь». Интерактивная игра «Кто там?».

Тема 5. Правила поведения в природе (4ч).

Правила поведения в лесу. Правила безопасного поведения на водоеме весной. Правила безопасного поведения в дни летних каникул. Составление памятки учащимся. Беседа: «Правила поведения на прогулке».

Формы промежуточной аттестации

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники

Требования к уровню подготовки учащихся

Планируемые результаты.

Планируемые результаты являются одним из важнейших механизмов реализации Требований к результатам освоения основных образовательных программ федерального государственного стандарта. Содержание курса спортивно – оздоровительного направления, формы и методы работы позволят достичь следующих результатов:

Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия: личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные.

У учащихся будут сформированы **личностные** УУД:

- различать основные нравственно-этические понятия;
- соотносить поступок с моральной нормой;- заботиться о своём здоровье;
- оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- снимать утомление;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- правильно питаться;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах.
- ухаживать за своим организмом;
- работать в команде;
- организовать подвижные игры со сверстниками;

- выполнять упражнения для развития физических навыков.

Качества личности, которые будут развиты у учащихся в результате занятий:

- важности бережного и разумного отношения к своему здоровью;
- отличать хорошие и плохие поступки;
- значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- ценить время;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- сопереживать чувствам других людей.

У учащихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

- определять и формулировать цель деятельности;
- планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У учащихся будут сформированы **познавательные** УУД:

- выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
- анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- презентовать подготовленную информацию в наглядном и вербальном виде;
- применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- сравнивать различные объекты;
- приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений;
- устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У учащихся будут сформированы **коммуникативные** УУД:

- оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- слушать и понимать речь других;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- составлять устные небольшие монологические высказывания.

Предметные результаты – освоение учащимися 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 научной картины мира.

Учебно-методическое обеспечение:

Литература для учителя:

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/

Литература для учащихся:

1. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 классы) [Текст] / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 152 с.

2. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2005. – 208 с.

3. Кривош, Е. Н. Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули?» [Текст] / Е. Н. Кривош // ПедСовет. – 2006. - № 10. – С. 12-14.

4. Ротенберг, Р. Расти здоровым [Текст] : детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 592 с.

Календарно-тематическое планирование

№ Урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		2 класс	3 класс	
Тема 1 Как сохранить здоровье 11ч				
1	Беседа: «Что такое здоровый образ жизни».	02.09.2026	04.09.2026	
2	Беседа: «Как устроен человек?».	09.09.2026	11.09.2026	
3	«Что и как мы едим?» Составление плаката.	16.09.2026	18.11.2026	
4	Профилактика инфекционных заболеваний.	23.09.2026	25.09.2026	
5	Соревнование «В здоровом теле – здоровый дух».	30.09.2026	02.10.2026	
6	Копилка витаминов.	07.10.2026	09.10.2026	
7	Беседа: «Красивая осанка – залог здоровья».	14.10.2026	16.10.2026	
8	Интерактивная игра: «Режим дня школьника».	21.10.2026	23.10.2026	
9	Полезные свойства комнатных растений.	11.11.2026	06.11.2026	
10	Профилактика кариеса.	18.11.2026	13.11.2026	
11	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	25.11.2026	20.11.2026	
Тема 2. Секреты здоровья9ч				
12	Настроение в школе и дома.	02.12.2026	27.11.2026	
13	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	09.12.2026	04.12.2026	
14	Учимся правильно дышать.	16.12.2026	11.12.2026	
15	Сон – лучшее лекарство.	23.12.2026	18.12.2026	
16	Гигиена тела и души.	29.12.2026	25.12.2026	
17	Детская косметика.	13.01.2027	15.01.2027	
18	Сам себе доктор.	20.01.2027	22.01.2027	
19	Азбука питания.	27.01.2027	29.01.2027	
20	Вредные привычки.	03.02.2027	05.02.2027	
Тема 3. Оказание первой помощи 5 ч				
21	Уход за больными, как победить простуду.	10.02.2027	12.05.2027	
22	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	17.02.2027	19.02.2027	
23	Оказание первой помощи при ушибе, ране, вывихе, переломе.	24.02.2027	26.02.2027	
24	Практика – ориентированная	03.03.2027	05.03.2027	

	беседа: «Первая помощь при 1укусе насекомых».			
25	Ядовитые грибы и растения.	10.03.2027	12.03.2027	
Тема 4. Основы безопасности жизнедеятельности 5ч				
26	«Эти телефоны должны знать все!» Составление памятки.	17.03.2027	19.03.2027	
27	Что делать при пожаре, утечке газа? Составление памятки.	24.03.2027	26.03.2027	
28	Правила пожарной безопасности.	31.03.2027	09.04.2027	
29	Беседа: «Природная стихия – огонь».	07.04.2027	16.04.2027	
30	«Если кто- то звонит в твою дверь». Интерактивная игра «Кто там?»	14.04.2027	23.04.2027	
Тема 5. Правила поведения в природе 4ч				
31	Беседа: «Правила поведения на прогулке».	21.04.2027	07.05.2027	
32	Правила безопасного поведения на водоеме весной.	28.04.2027	14.05.2027	
33	Правила поведения в лесу.	05.05.2027	21.05.2027	
34	Правила безопасного поведения в дни летних каникул. Составление памятки учащимся.	12.05.2027	26.05.2027	

Приложение

Тестовый материал

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?
а) Три раза в день.
б) Два раза.
в) Один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете?
а) Всегда.
б) Не всегда.
в) Никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак?
а) Каша и чай.
б) Мясное блюдо и чай.
в) Чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?
а) Никогда.
б) Один-два раза в день.
в) Три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?
а) Три раза в день.
б) Один-два раза в день.
в) Два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу?
а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.
7. Как часто Вы едите выпечку?
а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.
8. Что Вы намазываете на хлеб?
а) Маргарин.
б) Масло с маргарином.
в) Только масло.
9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?
а) Три-четыре раза.
б) Один-два раза.
в) Один раз и реже.
10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?
а) Менее трёх раз в неделю.
б) От 3 до 6 раз в неделю.в) За каждой едой.
11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?
а) Одну-две.
б) От трёх до пяти.
в) Шесть и более.
12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:
а) убрать весь жир;
б) убрать часть жира;
в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.
Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:
0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;
14 -17 баллов - надо улучшить питание;
18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

Диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?
а) инфекция
б) эпидемия
в) аллергия
2. Как не передаются кишечных заболеваний?
а) по воздуху
б) с пищей
в) с грязными руками
3. Что вредит здоровью?
а) игры на свежем воздухе
б) малоподвижный образ жизни
в) плавание, катание на лыжах
4.Что не вредит здоровью?
а) курение
б) закаливание
в) спиртное
5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?
а) по воздуху
б) с пищей
в) с водой
6. Какое заболевание не относится к инфекционным?
а) грипп
б) дизентерия
в) ветрянка
7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?
а) никотин
б) алкоголь
в) наркотики
8. Что не поможет организму стать сильнее?
а) занятие спортом
б) закаливание
в) вкусная пища9. Какое питание нельзя назвать здоровым?
а) регулярное
б) без спешки
в) однообразное
Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)
8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.

б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

а) Нет.

б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.

в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

а) много масла, яиц, сливок;

б) мало фруктов и овощей;

в) много сахара, пирожных, варенья

4.Пьёте ли Вы кофе?

а) Очень редко.

б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.

в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) Да, для Вас это необходимо.

б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.

в) Нет, не делаете.

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.

б) Школа Вас в общем-то устраивает.

в) Вы идёте без особой охоты.

7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

а) Нет.

б) Только при острой необходимости.

в) Да, принимаете каждый день.

8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

а) Нет.

б) Затрудняетесь ответить.

в) Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

а) Да, а иногда и оба дня.

б) Да, но только когда есть возможность.

в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

а) Активно занимаясь спортом.

б) В приятной весёлой компании.

в) Для Вас это - проблема.

11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

а) Нет.

б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.

в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

а)заводите будильник;

б)доверяете внутреннему голосу;

в)полагаетесь на случай.

2.Проснувшись утром, Вы:

а)сразу встаёте;

б)встаёте не спеша, затем - гимнастика;

в)ещё немного нежитесь под одеялом.

3.Ваш завтрак:

а)кофе или чай с бутербродом;

б)мясное блюдо и чай;

в)завтракаете не дома, а на работе.б)надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;

в)намекаете окружающим на Вашу истинную цену.