

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 г. Ипатово  
Ипатовского района Ставропольского края

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
протокол №1  
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МБОУ СОШ №1  
г. Ипатово  
от 01.09.2023 г. №553 о/д



**Рабочая программа внеурочной деятельности**

Направление внеурочной деятельности социальное

Форма и наименование занятия курс «Уроки здоровья»

Класс 2 А

Уровень общего образования начальное

Руководитель Чмырева И.В.

Срок реализации программы 4 года, учебный год 2023-2024

Количество часов по учебному плану всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составил(а)  Чмырева Ирина Владимировна  
*подпись* *расшифровка подписи*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО и авторской программы «Уроки здоровья» Л.А. Обуховой, О.Е. Жиренко, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Курс внеурочной деятельности «Уроки здоровья» нацелен на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

**Цель курса:** научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи курса:** формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания; обеспечение физического и психического саморазвития.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях:

- ✓ первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- ✓ второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

- **принцип адаптивности** (создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи приоритетности самоценности детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка);
- **актуальности** (отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией);
- **принцип психологической комфортности** (психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации);
- **доступности** (предлагаемый детям для усвоения материал должен быть доступным для понимания и усвоения, теоретический материал должен быть подкреплен практическими действиями и демонстрациями; предусматривается организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность обучающихся);
- **принцип обучения деятельности** (организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умение самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике);
- **целостности содержания образования** (выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность в процессе его осуществления);
- **сознательности и активности** (направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих);
- **принцип опоры на предшествующее развитие** (опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное, «житейское» развитие и воспитание.)

### ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Благодаря занятиям у детей появится желание заботиться о своём здоровье, относится к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на

своё здоровье.

Также формируются умения не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе используемых навыков личной гигиены.

**На изучение курса «Уроки здоровья» отводится:**

1 класс - 33 учебных часа в 1 классе (1 час в неделю);

2-4 класс – 34 учебных часа во 2-4 классах (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

---

### 1 класс

**Дружи с водой.** Советы доктора Вода. Друзья Вода и Мыло.

**Забота о глазах.** Глаза – главные помощники человека.

**Уход за ушами.** Чтобы уши слышали.

**Уход за зубами.** Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

**Уход за руками и ногами.** «Рабочие инструменты» человека.

**Забота о коже.** Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

**Как следует питаться.** Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

**Как сделать сон полезным.** Сон – лучшее лекарство.

**Настроение в школе.** Как настроение?

**Настроение после школы.** Я пришёл из школы.

**Поведение в школе.** Я – ученик.

**Вредные привычки.** Вредные привычки.

**Мышцы, кости и суставы.** Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

**Как закаляться. Обтирание и обливание.** Если хочешь быть здоров.

**Как правильно вести себя на воде.** Правила безопасности на воде.

**Народные игры.** Русская игра «Городки».

**Подвижные игры.** Подвижные игры. Доктора природы (обобщение).

### 2 класс

**Почему мы бодем.** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье.

**Кто и как предохраняет нас от болезней.** Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

**Кто нас лечит.** Какие врачи нас лечат.

**Прививки от болезней.** Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

**Что нужно знать о лекарствах.** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

**Как избежать отравлений.** Отравление лекарствами. Пищевые отравление.

**Безопасность при любой погоде.** Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.** Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице.

**Правила поведения на воде.** Вода – наш друг.

**Правила обращения с огнём.** Чтобы огонь не причинял вреда.

**Как уберечься от поражения электрическим током.** Чем опасен электрический ток.

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.** Травмы.

**Как защититься от насекомых.** Укусы насекомых.

**Предосторожности при обращении с животными.** Что мы знаем про собак и кошек.

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.** Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

**Первая помощь при тепловом ударе, при ожогах и обморожении.** Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

**Первая помощь при травмах.** Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.** Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.

**Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.** Укусы змей.

**Сегодняшние заботы медицины.** Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение.

### 3 класс

**Чего не надо бояться.** Как воспитывать уверенность и бесстрашие.

**Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.** Учимся думать. Спешим делать добро.

**Почему мы говорим неправду.** Поможет ли вам обман. Неправда, ложь в пословицах и поговорках.

**Почему мы не слушаем родителей.** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

**Надо уметь сдерживать себя.** Всегда ли желания выполнимы. Как воспитывать в себе сдержанность.

**Не грызи ногти, не ковыряй в носу.** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение).

**Как относиться к подаркам.** Я принимаю подарок. Я дарю подарки.

**Как следует относиться к наказаниям.** Наказание.

**Как нужно одеваться.** Одежда.

**Как вести себя с незнакомыми людьми.** Ответственное поведение.

**Как вести себя, когда что-то болит.** Боль.

**Как вести себя за столом.** Сервировка стола. Правила поведения за столом.

**Как вести себя в гостях.** Ты идёшь в гости.

**Как вести себя в общественных местах.** Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

**«Нехорошие слова». Недобрые шутки.** Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

**Что делать, если не хочется в школу.** Помоги себе сам.

**Чем заняться после школы.** Умей организовать свой досуг.

**Как выбрать друзей.** Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

**Как помочь родителям.** Как доставить родителям радость.

**Как помочь больным и беспомощным.** Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро».

**Повторение.** Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование).

### 4 класс

**Наше здоровье.** Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.

**Как помочь сохранить здоровье.** Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

**Что зависит от моего решения.** Принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

**Злой волшебник – табак.** Что мы знаем о курении.

**Почему некоторые привычки называют вредными.** Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь нет. Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения.

**Помоги себе сам.** Волевое поведение.

**Злой волшебник- алкоголь.** Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь- сделай выбор.

**Злой волшебник- наркотик.** Наркотик. Наркотик- тренинг безопасного поведения.

**Мы – одна семья.** Мальчишки и девчонки. Моя семья.

**Повторение.** Нестандартные уроки и уроки-праздники. Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули (игра-путешествие). Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу - сам себе я помогу. Будьте здоровы!

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

### **Формы организации:**

- уроки безопасности;
- беседы;
- викторины;
- часы общения;
- круглые столы;
- спортивные соревнования;
- спортивные игры;
- тематические творческие работы;
- акции;
- конкурсы;
- дни здоровья.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные **виды деятельности:**

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка сценок;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов по теме
1	Дружи с водой.	2
2	Забота о глазах.	1
3	Уход за ушами.	1
4	Уход за зубами.	3
5	Уход за руками и ногами.	1
6	Забота о коже.	3
7	Как следует питаться.	2
8	Как сделать сон полезным.	1
9	Настроение в школе.	1
10	Настроение после школы.	1
11	Поведение в школе.	1
12	Вредные привычки.	1
13	Мышцы, кости и суставы.	2
14	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
15	Как правильно вести себя на воде.	1
16	Народные игры.	1
17	Подвижные игры.	5
	<b>Всего:</b>	<b>33</b>

### 2 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов по теме
1	Почему мы боеем.	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 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.	
20	Сегодняшние заботы медицины.	
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов по теме
1	Чего не надо бояться.	1
2	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2
3	Почему мы говорим неправду.	2
4	Почему мы не слушаем родителей.	2
5	Надо уметь сдерживать себя.	2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	2
7	Как относиться к подаркам.	2
8	Как следует относиться к наказаниям.	1
9	Как нужно одеваться.	1
10	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1
11	Как вести себя, когда что-то болит.	1
12	Как вести себя за столом.	2
13	Как вести себя в гостях.	1
14	Как вести себя в общественных местах.	2
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2
16	Что делать, если не хочется в школу.	1
17	Чем заняться после школы.	1
18	Как выбрать друзей.	2
19	Как помочь родителям.	1
20	Как помочь больным и беспомощным.	2
21	Повторение.	3
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>

### 4 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов по теме
1	Наше здоровье.	4
2	Как помочь сохранить здоровье.	3
3	Что зависит от моего решения.	2
4	Злой волшебник – табак.	1
5	Почему некоторые привычки называют вредными.	5
6	Помоги себе сам.	1
7	Злой волшебник- алкоголь.	3
8	Злой волшебник- наркотик.	2
9	Мы – одна семья.	2
10	Нестандартные уроки и уроки-праздники.	11
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>



№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Советы доктора Вода.	1	
2	Друзья Вода и Мыло.	1	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	
4	Чтобы уши слышали.	1	
5	Почему болят зубы.	1	
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
7	Как сохранить улыбку красивой.	1	
8	«Рабочие инструменты» человека.	1	
9	Зачем человеку кожа.	1	
10	Надёжная защита организма.	1	
11	Если кожа повреждена.	1	
12	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1	
13	Здоровая пища для всей семьи.	1	
14	Сон – лучшее лекарство.	1	
15	Как настроение?	1	
16	Я пришёл из школы.	1	
17	Я – ученик.	1	
18	Я – ученик.	1	
19	Вредные привычки.	1	
20	Вредные привычки.	1	
21	Скелет – наша опора.	1	
22	Осанка – стройная спина!	1	
23	Если хочешь быть здоров.	1	
24	Правила безопасности на воде.	1	
25	Русская игра «Городки».	1	
26	Подвижные игры.	1	
27	Подвижные игры.	1	
28	Подвижные игры.	1	
29	Подвижные игры.	1	
30	Подвижные игры.	1	
31	Подвижные игры.	1	
32	Доктора природы.	1	
33	Доктора природы (обобщение).	1	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Причины болезни.	1	
2	Признаки болезни.	1	
3	Как здоровье.	1	
4	Как организм помогает себе сам.	1	
5	Здоровый образ жизни.	1	
6	Какие врачи нас лечат.	1	
7	Инфекционные болезни.	1	
8	Прививки от болезней.	1	
9	Какие лекарства мы выбираем.	1	
10	Домашняя аптечка.	1	
11	Отравление лекарствами.	1	
12	Пищевые отравление.	1	
13	Если солнечно и жарко.	1	
14	Если на улице дождь и гроза.	1	
15	Опасность в нашем доме.	1	
16	Как вести себя на улице.	1	
17	Вода – наш друг.	1	
18	Чтобы огонь не причинял вреда.	1	
19	Чем опасен электрический ток.	1	
20	Травмы.	1	
21	Укусы насекомых.	1	
22	Что мы знаем про собак и кошек.	1	
23	Отравление ядовитыми веществами.	1	
24	Отравление угарным газом.	1	
25	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	
26	Как уберечься от мороза.	1	
27	Растяжение связок и вывих костей.	1	
28	Переломы.	1	
29	Если ты ушибся или порезался.	1	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.	1	
31	Укусы змей.	1	
32	Расти здоровым.	1	
33	Воспитавай себя.	1	
34	Я выбираю движение.	1	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1	
2	Учимся думать.	1	
3	Спеши делать добро.	1	
4	Поможет ли вам обман.	1	
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках.	1	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	
8	Всегда ли желания выполнимы.	1	
9	Как воспитывать в себе сдержанность.	1	
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1	
11	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение).	1	
12	Я принимаю подарок.	1	
13	Я дарю подарки.	1	
14	Наказание.	1	
15	Одежда.	1	
16	Ответственное поведение.	1	
17	Боль.	1	
18	Сервировка стола.	1	
19	Правила поведения за столом.	1	
20	Ты идёшь в гости.	1	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	
23	Умеем ли мы вежливо общаться.	1	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	
25	Помоги себе сам.	1	
26	Умей организовать свой досуг.	1	
27	Что такое дружба.	1	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	
29	Как доставить родителям радость.	1	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	
31	«Спешите делать добро».	1	
32	Огонек здоровья.	1	
33	Путешествие в страну здоровья.	1	
34	Культура здорового образа жизни (урок-соревнование).	1	

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата
1	Что такое здоровье.	1	
2	Что такое эмоции.	1	
3	Чувства и поступки.	1	
4	Стресс.	1	
5	Учимся думать и действовать..	1	
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	
7	Умей выбирать.	1	
8	Принимаю решение.	1	
9	Я отвечаю за свое решение.	1	
10	Что мы знаем о курении.	1	
11	Зависимость.	1	
12	Умей сказать «нет».	1	
13	Как сказать «нет».	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет.	1	
15	Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения.	1	
16	Волевое поведение.	1	
17	Алкоголь.	1	
18	Алкоголь – ошибка.	1	
19	Алкоголь - сделай выбор.	1	
20	Наркотик.	1	
21	Наркотик - тренинг безопасного поведения.	1	
22	Мальчишки и девчонки.	1	
23	Моя семья.	1	
24	Дружба.	1	
25	День здоровья.	1	
26	Умеем ли мы правильно питаться.	1	
27	Я выбираю кашу.	1	
28	Чистота и здоровье.	1	
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие).	1	
30	Чистота и порядок.	1	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	
32	КВН «наше здоровье».	1	
33	Я здоровье берегу - сам себе я помогу.	1	
34	Будьте здоровы!	1	

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» (1 – 4 КЛАССЫ)

---

В процессе освоения программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Уроки здоровья» у младших школьников совершенствуются метапредметные (личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные) и предметные учебные действия.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса «Уроки здоровья» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения у обучающегося формируются следующие универсальные учебные действия:

#### **Универсальные познавательные учебные действия:**

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Универсальные коммуникативные учебные действия:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Универсальные регулятивные учебные действия:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 научной картины мира.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:* 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Срок реализации учебной рабочей программы**

Программа рассчитана на 4 года (2022 г. – 2026 г.)

**Для реализации программного содержания используются учебные средства:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: М.: Просвещение, 2022.
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. – М.: Просвещение, 2023.
3. Примерная программа воспитания, 2023.

**Книгопечатные пособия:**

1. Л.А. Обухов, Н.А. Лемякин, О.Е.Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс. –М.: ВАКО, 2013.- (Мастерская учителя)».
2. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы. «ВАКО», Москва 2003.
3. Т.А.Куценко, Т.Ю. Медянова «365 веселых игр» Ростов – на – Дону, «Феникс» 2005.
- «Внеклассные мероприятия. 1 класс» «ВАКО», Москва 2005. «Лучшие внеклассные мероприятия. 1-4 классы» «ВАКО», Москва 2006.
- 4.Е.Н. Степанов, М.А. Александрова. «Классные классные дела». ТЦ «Сфера». Москва 2004.
5. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
6. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
7. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
8. Валеологизация образовательного процесса. Мет. пособие / Под ред. Н.И. Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
9. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
10. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
- 12.Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
13. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
14. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
15. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
16. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
17. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
18. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Ресурсы Интернет.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

моноблок;  
экран;  
принтер;  
мультимедиапроектор

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

---

(Е.Л. Струева)  
29.08.2023 г.