

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 222»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6851363)

Курс «Уроки здоровья»
для обучающихся 1-4 классов

Новосибирск, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ № 222.

В рамках программы курса внеурочной деятельности обеспечивается формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Цель: 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:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на 135 часов за 4 года обучения, 1 класс - 33 часа в год (1 час в неделю), 2- 4 классы по 34 часа в год (1 час в неделю).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Занятия проводятся в спортивных залах/на стадионе на открытом воздухе, в учебных кабинетах, на природе. В рамках курса могут проводиться теоретические и практические занятия в игровой форме, в форме интерактивных путешествий, викторин.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «УРОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Самопознание. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы; предназначение. Рост и развитие человека. Периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности.

Гигиена тела. Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «Плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д. Представление об активной защите - иммунитете.

Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Виды деятельности: наглядный, словесный, практический.

Наглядный метод: просмотр фильмов, слайдов, презентаций. Рассматривание наглядного материала. Экскурсии, наблюдения, целевые прогулки.

Словесный метод: чтение стихотворений; беседы с элементами диалога, обобщающих рассказов. Ответы на вопросы педагога, детей. Сообщение дополнительного материала. Рассказы детей по хемам, иллюстрациям, моделирования сказок. Разбор житейских ситуаций.

Практический метод: проведение игр: дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки. Проведение викторин и конкурсов. Проведение экскурсий различной направленности.

Формы проведения занятий разнообразны: занятия в классе и на природе, уроки –путешествия, игры, викторины.

Практические занятия включают решение кроссвордов по теме занятия, задач по ОБЖ, деловые контрольные с применением игровых технологий.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Физкультминутки проводятся тут же, в классе, и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Они органически сочетаются с усвоением нового материала, но при этом не только не отвлекают от учения, а наоборот, способствуют интенсификации умственной работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре;
- установка на здоровый образ жизни: формирование желания быть здоровым душой и телом;
- стремиться сохранить своё здоровье, применяя знания и умения. приобретение навыков самосовершенствования при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- освоение доступных способов изучения объектов природы и общества, а именно: наблюдение, измерение, опыт, сравнение, классификация.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Профилактика заболеваний у младших школьников.	14	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Значение утренней гимнастики для организма. Правила личной гигиены. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.	Обучение гигиеническим навыкам, беседы на тему здоровья, правильного питания и гигиены. Выставка рисунков на тему здорового образа жизни.	https://uchi.ru/
2	Человек и его здоровье.	9	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом	Беседы, интерактивные викторины, игры, составления правил поведения	https://uchi.ru/

			образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	обучающихся в образовательном учреждении, гигиены одежды, правил хорошего тона. Работа в парах.	
3	Я выбираю движение	10	Знакомство с подвижными здоровьесберегающими играми. Изучение пословиц и поговорок о здоровье. Подведение итогов.	Игры: групповые идеи, разработка и реализация.	https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Профилактика заболеваний у младших школьников.	10	Знакомство с врачами которые нас лечат, с первыми признаками заболеваний. Знакомство с методами предотвращения различных заболеваний: прививки, здоровый образ жизни	Практические занятия: как определить первые симптомы	https://uchi.ru/

			и тд.	заболевания? Беседа.	
2	Человек и его здоровье.	23	Знакомство с первыми признаками отравления, солнечного удара. Чем опасны укусы насекомых, животных и отравление ядовитыми веществами. Знакомство с правилами оказания первой помощи при травмах, ушибах, порезах, тепловом ударе, обморожении.	Беседы. Практические занятия по оказанию первой помощи.	https://uchi.ru/
3	Я выбираю движение.	1	Знакомство с подвижными здоровьесберегающими играми. Подведение итогов.	Подвижные игры.	https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Спешим делать добро.	5	Знакомство со смыслом слова "добро". Зачем нужно делать добро и как отличить правду и ложь.	Беседы, игры, обсуждение пословиц.	https://uchi.ru/
2	Человек и его поступки.	21	Знакомство с вредными привычками и их последствиями. Знакомство с правилами	Беседы, практические	https://uchi.ru/

			поведения за столом, в гостях, на улице, в транспорте, театре, кино, в магазине. Знакомство с хорошими манерами. Знакомство с организацией своего досуга и режима.	задания. Просмотр киноуроков на заданную тему. Парная и групповая виды работы.	
3	Как доставить радость людям.	8	Знакомство с понятиями "друг" и "дружба". Для чего помогать людям и делать добро. Подведение итогов.	Беседы, практические задания. Просмотр киноуроков на заданную тему. Подведение игогов.	https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Человек и его здоровье.	9	Наше здоровье и стресс. Как помочь сохранить здоровье. Как стать уверенным в себе и зачем совершать хорошие поступки.	Беседы и просмотр видео-материалов на заданную тему.	https://uchi.ru/
2	Профилактика пагубных привычек	12	Почему некоторые привычки называют вредными? Влияние алкоголя, курения и наркотиков на здоровье и жизнь человека.	Беседы и просмотр видео-материалов на заданную тему.	https://uchi.ru/

	младших школьников.			Создание творческих плакатов.	
3	Я выбираю здоровье!	13	День здоровья. Здоровье моей семьи. Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули». КВН «Наше здоровье». Урок -праздник «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу». Подведение итогов.	Беседы и просмотр видео-материалов на заданную тему. Игра-путешествие. КВН.	https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Создание буклета.	1
2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	Забота о глазах.	1
4	Уход за ушами	1
5	Уход за зубами.	1
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1
7	Как сохранить улыбку красивой.	1
8	Уход за руками и ногами.	1
9	Забота о коже.	1
10	Надежная защита организма.	1
11	Если кожа повреждена.	1
12	Как следует питаться.	1
13	Здоровая пища для всей семьи.	1
14	Как сделать сон полезным.	1
15	Как настроение?	1
16	Настроение после школы.	1
17	Поведение в школе.	1
18	Я – ученик.	1
19	Вредные привычки.	1
20	Мышцы, кости и суставы.	1
21	Осанка – стройная спина.	1
22	Как закаляться. Обтирание и обливание.	1
23	Как правильно вести себя на воде.	1
24	Игры и упражнения на воде.	1
25	Игра «Брось предмет в цель».	1
26	Эстафета «Быстрее, пожар!»	1
27	Хороводная игра «Зайка».	1
28	Расти здоровым. Воспитать себя.	1
29	В стране Здоровячков.	1
30	Работа с пословицами о здоровье.	1
31	Повторение правил здоровья.	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Почему мы болеем.	1
2	Признаки болезни.	1
3	Как здоровье?	1
4	Как организм помогает сам себе.	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 отравления.	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 причинил 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	Как помочь себе при тепловом ударе.	1
25	Как уберечься от мороза.	1
26	Растяжение связок и вывих костей.	1
27	Переломы.	1
28	Если ты ушибся или порезался.	1
29	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело.	1
30	Укусы змей.	1
31	Расти здоровым.	1
32	Воспитавай себя.	2
33	Я выбираю движение.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Беседы, практические задания. Просмотр киноуроков на заданную тему. Парная и групповая виды работы.	1
2	Учимся думать.	1
3	Спеши делать добро.	1
4	Поможет ли нам 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	Все ли желания выполнимы.	1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10	Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1
12	Я принимаю подарок.	1
13	Я дарю подарки.	1
14	Как следует относиться к наказаниям.	1
15	Как нужно одеваться.	1
16	Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.	1
17	Как вести себя, когда что-то болит.	1
18	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	1
19	Правила поведения за столом.	1
20	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.	1
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1
23	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
25	Что делать, если не хочется в школу.	1
26	Чем заняться после школы.	1
27	Что такое дружба. Как выбрать друзей.	1
28	Кто может считаться настоящим другом.	1
29	Как доставить радость родителям.	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	Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Что такое здоровье.	1
2	Наше здоровье. Что такое эмоции.	1
3	Наше здоровье. Чувства и поступки.	1
4	Наше здоровье. Стресс.	1
5	Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать.	1
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1
7	Учимся уметь выбирать.	1
8	Я принимаю решение. Что зависит от моего решения?	1
9	Я отвечаю за свое решение.	1
10	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.	1
11	Почему некоторые привычки называют вредными. Зависимость.	1
12	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1
13	Умей сказать «нет».	1
14	Как сказать «нет».	1
15	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1
16	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1
17	Злой волшебник – алкоголь.	1
18	Алкоголь – ошибка.	1
19	Алкоголь – сделай выбор.	1
20	Злой волшебник – наркотик.	1
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1
22	Мы – одна семья. 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	Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули».	1
30	Чистота и порядок (продолжение путешествия).	1
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1
32	КВН «Наше здоровье».	1
33	Урок -праздник «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу».	1
34	Будем здоровы!	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34