

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления развития личности  
Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья»**

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья» составлена в соответствии с ФГОС НОО. В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

***Личностные УУД:***

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;
- бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

***Метапредметные УУД:***

***Обучающийся научится:***

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**Цель программы:** формирование у обучающихся понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним: природной и социальной средой через получение практических навыков такого взаимодействия.

### **Задачи:**

- научить обучающихся принимать решение и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни;
- изменить представления школьников о своем здоровье и способах его сохранения и приумножения.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» разработана для обучающихся 1-4 классов, рассчитана на 4 года.

Объем программы 135 часов, из них:

- в 1 классе – 33 часа в год,
- в 2 классе – 34 часа в год,
- в 3 классе – 34 часа в год,
- в 4 классе – 34 часа в год,

### **1 КЛАСС**

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Я и школа.	Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы.	2	Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения,	Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное

2	Что такое здоровье?	<p>Мои интересы и здоровье.  Здоровье, от чего оно зависит.  Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души.  Здоровье и природа.  Здоровье и общество.  Образ жизни и здоровье.  Нездоровье, или болезнь.  Какие бывают болезни; причины, их вызывающие.  Что нужно знать, чтобы избежать инфекций.  Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ.  Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.</p>	8	<p>круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.</p>	<p>творчество, художественное творчество.</p>
3	Мир вокруг и я.	<p>Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают.  Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.  Нервная система, зачем она человеку.  Гигиена зрения, слуха и других органов чувств.  Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и музыка.  Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат.  Закаливание организма.  Спорт. Игры на свежем воздухе.  Как играть на улице, во дворе.  Основные правила дорожного движения. Я и транспорт.  Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.  Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная</p>	10		

		осанка. Мой мозг и моя душа. Я – личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас, каким стану.			
4	Дыхание и жизнь.	Дыхание – основное свойство всего живого. Правильно ли мы дышим. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку, если он потерял сознание. Способы искусственного дыхания. Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.	8		
5	Хотим быть здоровыми – действуем!	Знаешь, как быть здоровым – расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли доверять незнакомым людям. Что такое осторожность.	5		

## 2 КЛАСС

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Еще раз	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	2	Уроки безопасности,	Игровая, познавательная,

	вспомним, что такое здоровье.	Что такое здоровье и от чего оно зависит.		беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья. Акции, доклады, круглые столы, конкурсы.	спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество
2	Питание и жизнь.	Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион. Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшенное количество жиров, сахара и соли в пище. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь. Рациональное питание. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления. Признаки пищевого отравления и первая помощь в экстренных ситуациях.	10		
3	Движение и жизнь.	Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность – образ жизни, залог долголетия. Как избежать заболеваний двигательной системы. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.	10		
4	Развитие и жизнь.	Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы	10		

		<p>вырасти здоровым. Питание, окружающая среда, природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно с самим собой, с родителями, друзьями, учителями, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди людей.</p>			
5	Хотим быть здоровыми – действуем.	Какие знания о здоровье ты считаешь такими важными, что о них должен помнить каждый?	2		

### 3 КЛАСС

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Еще раз о здоровье.	От чего зависит твое здоровье. В чем ты можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу.	3	Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.	Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество
2	Непрерывность жизни.	Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки: внешние и внутренние отличия между ними. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья, настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.	9		
3	Здоровье и общество.	Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья,	19		

		школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как их разрешить. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию. Страх и тревога. Как снять напряжение, избавиться от страха. Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем.			
4	Хотим быть здоровыми – действуем.	Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим родным и друзьям, просто знакомым.	3		

#### 4 КЛАСС

	Раздел	Содержание	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
1	Познай себя.	Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения? Что ты можешь сделать для своего здоровья?	5	Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы,	Игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество
2	Правила общения.	Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди,	5	спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции,	

		правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении, и в каких ситуациях.		конкурсы, дни здоровья.
3	Общение и конфликты.	Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути разрешения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.	8	
4	Здоровье и эмоции.	Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.	4	
5	Школа и здоровье.	Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины неудач и успехов на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовиться к ответу на уроке. Составление планов и опорных конспектов.	7	
6	Знаешь, как быть здоровым, – действуй!	Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, общении, жизни. Как принимать решения и делать выбор в пользу своего здоровья, своих близких и других людей. Что конкретное ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.	3	

### 3. Тематическое планирование

#### 1 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Знакомство.	1



2	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы.	1
3	Мои интересы и здоровье.	1
4	Здоровье, от чего оно зависит.	1
5	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души.	1
6	Здоровье и природа.	1
7	Здоровье и общество.	1
8	Образ жизни и здоровье.	1
9	Нездоровье, или болезнь. Какие бывают болезни; причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций.	1
10	Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ.	1
11	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.	1
12	Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.	1
13	Нервная система, зачем она человеку.	1
14	Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и музыка.	1
15	Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат.	1
16	Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе.	1
17	Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Я и транспорт.	1
18	Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.	1
19	Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка.	1
20	Мой мозг и моя душа.	1
21	Я – личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас, каким стану.	1
22	Дыхание – основное свойство всего живого. Правильно ли мы дышим.	1
23	Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения.	1
24	Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания.	1
25	Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения.	1
26	Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку, если он потерял сознание. Способы искусственного дыхания.	1
27	Чистый воздух и инфекционные болезни.	1
28	Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений.	1

	Гигиена жилища (влажная уборка).	
29	Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.	1
30	Знаешь, как быть здоровым – расскажи своим близким.	1
31	Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать.	1
32	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли доверять незнакомым людям. Что такое осторожность.	1
33	Промежуточная аттестация.	1
	Итого 33 часа	

## 2 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	1
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	1
3	Зачем мы едим.	1
4	Кто и что употребляет в пищу.	1
5	Значение питания для человека.	1
6	Заболевания, обусловленные неправильным питанием.	1
7	Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты.	1
8	Что такое рацион.	1
9	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшенное количество жиров, сахара и соли в пище.	1
10	Твое здоровье определяется тем, что ты ешь. Рациональное питание.	1
11	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.	1
12	Консерванты и здоровье.	1
13	Ядовитые ягоды и грибы.	1
14	Пищевые отравления. Признаки пищевого отравления и первая помощь в экстренных ситуациях.	1
15	Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Как избежать заболеваний двигательной системы.	1
16	Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия.	1
17	Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности.	1
18	Подвижные игры, спорт, физкультура.	1
19	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно.	1

20	Физическая активность – образ жизни, залог долголетия.	1
21	Травмы, переломы, мышечные растяжения.	1
22	Как оказать первую помощь.	1
23	Непрерывность жизни. Рождение.	1
24	Что значит расти и развиваться.	1
25	Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым.	1
26	Питание, окружающая среда, природная и человеческая.	1
27	Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения.	1
28	Физические недостатки. Как развить свое тело и душу.	1
29	Как чувствовать себя комфортно с самим собой, с родителями, друзьями, учителями, другими людьми.	1
30	Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них.	1
31	Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят.	1
32	Какие бывают люди и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди людей.	1
33	Какие знания о здоровье ты считаешь такими важными.	1
34	Промежуточная аттестация.	1
	Итого 34 часа	

### 3 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	От чего зависит твое здоровье.	1
2	В чем ты можешь помочь себе и другим.	1
3	Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу.	1
4	Рождение, жизнь и смерть.	1
5	Сколько живет человек.	1
6	Как продлить молодость.	1
7	Мужчины и женщины, мальчики и девочки.	1
8	Внешние и внутренние отличия между ними.	1
9	Как нужно относиться друг к другу.	1
10	Дружба, любовь, семья.	1
11	Ты и твоя семья, настоящая и будущая.	1
12	Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.	1
13	Что такое общество.	1
14	Почему люди живут вместе.	1
15	Твое окружение: семья, друзья, школа, улица.	1

16	Доброе и злое среди людей.	1
17	Как возникают конфликты и как их разрешить.	1
18	Что такое обида.	1
19	Что делать, если ты кого-то обидел.	1
20	Как относиться к обидам, неприятностям, горю, наказанию.	1
21	Страх и тревога.	1
22	Как снять напряжение, избавиться от страха.	1
23	Что такое самовоспитание.	1
24	Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков.	1
25	Ты и взрослые.	1
26	Всегда ли нужно подражать взрослым.	1
27	Дурные привычки.	1
28	Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие.	1
29	Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями.	1
30	Как это может сказаться на твоём будущем.	1
31	Что ты ценишь в жизни больше всего.	1
32	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками	1
33	Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим родным и друзьям, просто. Почему это важно знакомым.	1
34	Промежуточная аттестация.	1
	Итого 34 часа	

#### 4 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Твои жизненные ценности.	1
2	Ты и твоё здоровье.	1
3	От чего зависит твоё здоровье.	1
4	Что дается тебе от рождения?	1
5	Что ты можешь сделать для своего здоровья?	1
6	Почему важно общаться с другими людьми.	1
7	Общение и здоровье.	1
8	Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми.	1
9	Знакомые и незнакомые люди, правила общения.	1
10	Нужно ли соблюдать осторожность при общении, и в каких ситуациях.	1
11	Что такое конфликты.	1

12	Почему возникают конфликты между людьми.	1
13	Кто может стать участником конфликта.	1
14	Как найти пути разрешения конфликтной ситуации.	1
15	Посредничество.	1
16	Как научиться прощать.	1
17	Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс.	1
18	Конфликты и здоровье.	1
19	Твои чувства, эмоции и здоровье.	1
20	Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм.	1
21	Как влияют эмоции на общение с людьми. <i>Эмоции и конфликты.</i>	1
22	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями.	1
23	Зачем человеку нужна школа.	1
24	Как научиться учиться.	1
25	Причины неудач и успехов на уроках.	1
26	Как нужно слушать на уроке. Внимание и память.	1
27	Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника.	1
28	Как готовиться к ответу на уроке.	1
29	Составление планов и опорных конспектов.	1
30	Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, общении, жизни.	1
31	Как принимать решения и делать выбор в пользу своего здоровья, своих близких и других людей.	1
32	Что конкретное ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.	1
33	Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье.	1
34	Промежуточная аттестация.	1
	Итого 34 часа	