

муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 3 города Няндомы»  
(МБОУ СШ № 3)

РАССМОТРЕНО  
на методическом объединении  
\_\_\_\_\_ учителей \_\_\_\_\_ начальных  
\_\_\_\_\_ классов

Протокол № \_\_\_\_\_ 1  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
/Богданова О.В./

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагог, курирующий  
воспитательную работу  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/Н.А. Графина/

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ № 3  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/Т.И. Тарасенко/

Приказ по школе № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ августа 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Уроки здоровья»**  
(спортивно-оздоровительное направление)

Автор - составитель:  
Корнилова Ж.А.  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Уроки здоровья» для начальной школы создана на основе требований к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования (стандарты второго поколения).

Программа курса «Уроки здоровья» разработана на основе авторской программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы), авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 2013г.; в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения; Закона Российской Федерации «Об образовании»; СанПиНа, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно - воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Следовательно, здоровый образ жизни – это индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, которая реализуется на основе ценностных социокультурных представлений о феномене «здоровье» и с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности. Реализация внеурочной деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

Программа «Уроки здоровья» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом, непосредственное формирование двигательных умений и навыков, целесообразное воздействие на процесс развития физических качеств, формирование двигательных способностей. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Программа кружка «Уроки здоровья» рассчитана на четыре года обучения, в 3 классе 34 часа.

Система здоровьесберегающих занятий имеет концентрический принцип построения. Каждая новая ступень вбирает в себя содержание предыдущих, раскрывая его на новом уровне сложности:

1 класс – «Моё здоровье»

2 класс – «Почему мы болеем»

3 класс – «Я в обществе»

4 класс – «Как сберечь своё здоровье»

## Цель и задачи

Приоритетная цель начального образования – **формирование ценности здоровья у школьника** - обусловлена значимостью здорового образа жизни, предполагающего обучение ребенка бережному отношению к своему здоровью, воспитание чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

В результате изучения курса будут реализованы следующие **задачи**:

### **Образовательные:**

1. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.
2. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.
3. Обеспечение физического и психического саморазвития.

### **Воспитательные:**

1. Формирование социально – активной здоровой душой и телом личности.

### **Развивающие:**

1. Развитие природных, творческих особенностей учащегося через тесное общение друг с другом.
2. Развитие гигиенической культуры.

## Содержание программы

Одним из результатов преподавания программы «Уроки здоровья» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально – нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В результате изучения курса «Уроки здоровья» обучающиеся познакомятся с такими разделами:

**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.

### **Планируемые результаты изучения курса**

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **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.

#### Календарный учебный график

- количество учебных недель – 34 недели,
- количество учебных дней – 34 дня,
- продолжительность каникул – по учебному плану школы,
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов – 1 сентября 2023 г. – 28 мая 2024 г.
- режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год – 34 занятия; количество часов и занятий в неделю – 1 час в неделю; периодичность и продолжительность занятий – 40 минут.

## Содержание занятий 2 класса

**Тема 1. Почему мы бодем.** Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» Тест «Твоё здоровье». Практическая работа «Помоги себе сам».

**Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней.** Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

**Тема 3. Кто нас лечит.** Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

**Тема 4. Прививки от болезней.** Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка.

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка».

Игра «Полезно – вредно».

**Тема 5. Что нужно знать о лекарствах.** Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Это полезно знать!

**Тема 6. Как избежать отравлений.** Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Рассказ учителя. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 7. Безопасность при любой погоде.** Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.

**Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.** Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 9. Правила безопасного поведения на воде.** Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 10. Правила общения с огнем.** Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током.** Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя.

Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.** Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

**Тема 13. Как защититься от насекомых.** Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 14. Предосторожности при обращении с животными.** Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.** Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Беседа по теме. Заучивание слов. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.** Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 17. Первая помощь при травмах.** Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Помоги себе сам! Словарная работа.

**Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.** Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.** Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укуса змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 20. Сегодняшние заботы медицины.** Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

### Тематическое планирование курса “Уроки здоровья” 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты обучения за год
1	Почему мы боеем	3 ч	Обучающиеся к концу 2-го класса должны знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>• факторы, влияющие на здоровье человека;</li> <li>• причины некоторых заболеваний;</li> <li>• причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;</li> <li>• виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;</li> <li>• о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;</li> <li>• основные формы физических занятий и</li> </ul>
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2 ч	
3	Кто нас лечит	1 ч	
4	Прививки от болезней	2 ч	
5	Что нужно знать о лекарствах	2 ч	
6	Как избежать отравлений	2 ч	
7	Безопасность при любой погоде	2 ч	
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2 ч	



9	Правила безопасного поведения на воде	1 ч	<p>виды физических упражнений.</p> <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;</li> <li>• осуществлять активную оздоровительную деятельность;</li> <li>• укреплять своё здоровье.</li> </ul>
10	Правила общения с огнем	1 ч	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1 ч	
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1 ч	
13	Как защититься от насекомых	1 ч	
14	Предосторожности при обращении с животными	1 ч	
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2 ч	
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2 ч	
17	Первая помощь при травмах	3 ч	
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1 ч	
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1 ч	
20	Сегодняшние заботы медицины	3 ч	
	<b>Итого</b>	34 ч	

### Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п/п по плану	Тема занятия
1	<b>Почему мы бодем.</b> Причина болезни
2	Признаки болезни
3	Как здоровье?
4	<b>Кто и как предохраняет нас от болезней.</b> Как организм помогает себе сам
5	Здоровый образ жизни

6	<b>Кто нас лечит.</b> Какие врачи нас лечат
7	<b>Прививки от болезней.</b> Инфекционные болезни
8	Прививки от болезней
9	<b>Что нужно знать о лекарствах.</b> Какие лекарства мы выбираем
10	Домашняя аптека
11	<b>Как избежать отравлений.</b> Отравление лекарствами
12	Пищевые отравления
13	<b>Безопасность при любой погоде.</b> Если солнечно и жарко
14	Если на улице дождь и гроза
15	<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</b> Опасность в нашем доме
16	Как вести себя на улице
17	<b>Правила безопасного поведения на воде.</b> Вода - наш друг
18	<b>Правила общения с огнем.</b> Чтобы огонь не причинил вреда
19	<b>Как уберечься от поражения электрическим током.</b> Чем опасен электрический ток
20	<b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.</b> Травмы
21	<b>Как защититься от насекомых.</b> Укусы насекомых
22	<b>Предосторожности при обращении с животными.</b> Что мы знаем про собак и кошек
23	<b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.</b> Отравление ядовитыми веществами
24	Отравление угарным газом
25	<b>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.</b> Как помочь себе при тепловом ударе
26	Как уберечься от мороза
27	<b>Первая помощь при травмах.</b> Растяжение связок и вывих костей
28	Переломы
29	Если ты ушибся или порезался
30	<b>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.</b> Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело
31	<b>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.</b> Укус змеи
32	<b>Сегодняшние заботы медицины.</b> Расти здоровым

33	Воспитай себя
34	Я выбираю движение

#### Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в каб.3-06;

Для занятий используется информационное обеспечение: – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

#### Система оценки достижения планируемых результатов

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:  
анкетирование и тестирование.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:  
проект, соревнование.

#### Оценочные материалы

Тесты, анкеты, практические занятия.

#### Информационно – методическое обеспечение

1. Плешаков. Окружающий мир, 2 кл.- М., 2018.
2. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е., «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы), 2013 г.