

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
школа № 2 г.Серафимовича Волгоградской области*

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Дикова Н.А.

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бирюкова З.А.

Приказ №134-од

от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Школа Здоровья»
Спортивно-оздоровительная деятельность
направление
3 класс
на 2023-2024 учебный год**

**Составитель:
Кожекина Е.В.**

г. Серафимович 2023

Пояснительная записка

Программа курса «Школа Здоровья» для обучающихся 3 классов разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания. В основу разработки рабочей программы положена авторская программа «135 уроков здоровья, или школа докторов природы» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О. Е.Жиренко для 1-4 классов.

Включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы, формы проведения занятий, тематическое планирование и поурочное планирование. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи, общую характеристику курса и место в структуре учебного плана.

Планируемые результаты освоения программы включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

Цели курса:

- сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, обеспечить физическое и психическое саморазвитие, обучить способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основные задачи:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности,

планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Программа "Школа здоровья" представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов.

Благодаря обучению по этой программе у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относиться 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 свое здоровье. Также формируются умение 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 свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Также программа является значимой для эмоционально-творческого развития младших школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности жизни и здоровья.

Результатом освоения программы является наличие компетенций как умений, необходимых для сохранения и укрепления собственного здоровья. К таким компетенциям относятся понимание ценностей собственной жизни и жизни окружающих людей, способность контролировать свою деятельность, умение вовлекать эмоции в процесс деятельности, готовность и способность обучаться самостоятельно, способность к рефлексии, уверенность в себе, самоконтроль, адаптивность, исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов по сохранению и укреплению своего здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения, способность принимать решения, способность слушать других людей и принимать во внимание то, что говорят, терпимость по отношению к различным стилям жизни окружающих, умение использовать полученные знания в повседневной жизни.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Школа Здоровья» рассчитана на 34 часов и предполагает проведение 1 занятия в неделю. Срок реализации 1 год (1-4 класс):

Формы организации занятия

Учебный курс – факультатив. Основными формами организации занятий являются: дискуссионный клуб, практические занятия, урок-путешествие.

Другие формы организации занятий:

- викторина;
- экскурсии;
- просмотр и обсуждение тематических видеофильмов;
- конкурсы;
- соревнования;
- творческая работа.

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу в игровой форме. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и интересной.

Содержание курса внеурочной деятельности

3 класс

Спешим делать добро

Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие.

Стихотворения Э.Успенского «Академик Иванов», И.Токмаковой «Не буду бояться!»
Игра «Давайте разберемся».

Учимся думать.

Древняя китайская сказка. Беседа «Свое мнение»: Как вы понимаете слово «добрый»? Что значит делать доброе дело или совершить благородный поступок?

Спешим делать добро.

Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». Рассказ «Юноша и морские звезды». Игра в пословицы.

Поможет ли нам обман.

Что такое ложь? Работа с толковым словарем С.И.Ожегова, Н.Ю. Шведовой. Упражнение «Продолжи рассказ».

Неправда, ложь в пословицах и поговорках.

Анализ рассказа Л.Н.Толстого «Косточка». Заучивание пословиц об обмане и лжи.

Человек и его поступки

Надо ли прислушиваться к советам родителей.

Стихотворение С.Михалкова «Я ненавижу слово "спать"!». Анализ ситуации. Отрывок из рассказа Е.Чарушина «Курушка».

Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

Стихотворение Э.Мошковской «Я ушел в свою обиду». Беседа по теме. Анализ рассказа М.Горького «Воробышек».

Все ли желания выполнимы.

Что такое каприз? Работа со словарем. Рассказ В.Сухомлинского «Лентяй и солнышко». Стихотворение А.Барто «Девочка-рёвушка». Толкование пословиц.

Как воспитать в себе сдержанность.

Что значит «сдержаться»? Работа со словарем. Толкование пословиц. Вспоминаем, что такое этикет. Беседа по теме.

Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.

Что такое вредные привычки. Стихотворение С.Михалкова «Пятерня! Пятерня». Это полезно знать: уход за носом, ногтями, зубами.

Как отучить себя от вредных привычек. Стихотворение Г.Остера «Нет приятнее занята...». Стихи о гигиене. Заучивание слов.

Я принимаю подарок.

Стихотворение С.Я.Маршака. Беседа по теме. Анализ ситуации на примере стихотворения Г.Остера «Если ты пришел на елку...», письмо Незнайки. Упражнение «Подберите слова благодарности, если...»

Я дарю подарки.

Песенка на стихи Э.Успенского «У нашей мамы праздник», стихотворение Г.Остера «Если друг на день рождения...». Анализ ситуаций. Упражнение «Выбери ответ» – я подарю другу...

Как следует относиться к наказаниям.

Какие бывают наказания? Кто кого может наказать? Почему иногда возникает необходимость в наказании? Анализ ситуаций, предложенных учителем. Практическая работа.

Как нужно одеваться.

Стихотворение Э.Мошковской «Смотрите, в каком я платье...». Что такое "эстетический вкус", "культурный облик человека". Толкование пословиц.

Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.

Правила поведения с незнакомыми людьми. Азбука безопасности.

Как вести себя, когда что-то болит.

Что такое боль? Стихотворение О.Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Упражнение «Закончите фразу». Совместное разгадывание кроссворда.

Как вести себя за столом. Сервировка стола.

Беседа «Мы идем в кафе». Практическая работа «Сервировка стола». Совместное разгадывание кроссворда.

Правила поведения за столом.

Беседа по теме. Анализ стихотворений З.Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...», Г.Остера «От знакомых уходя...». Упражнение «Закончи предложение»

Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.

Какие бывают гости? Приглашение гостей в устной и письменной форме. Анализ ситуации, предложенной учителем.

Как вести себя в транспорте и на улице.

Азбука поведения. Вспоминаем правила поведения в транспорте. Упражнение «Выбери правильный ответ».

Как вести себя в театре, кино, школе.

Стихотворение А.Барто «В театре». Беседа о правилах поведения в общественных местах, школе, на игровой площадке. Упражнение «Выбери правильный ответ».

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.

Анализ отрывка из рассказа А.Раскина «как папу дразнили». Искусство говорить "нет". Игра «Комплимент».

Умеем ли мы разговаривать по телефону.

Правила ведения телефонного разговора. Игра «Телефон».

Что делать, если не хочется в школу.

Анализ стихотворений И.Токмаковой «Скоро в школу», С.Маршака «Кот и лодыри». Беседа по теме. Упражнение «Закончи предложение».

Чем заняться после школы.

Анализ стихотворения С.Маршака «Дело было вечером, делать было нечего...». Упражнение «Давай поговорим...». Потешная сказка «В трех соснах заблудились» (по мотивам русского фольклора).

Как доставить радость людям

Что такое дружба. Как выбрать друзей.

Рассказ Л.Толстого «Отец и сыновья», стихотворение А.Барто «Требуется друг», анализ ситуаций. Толкование пословиц. Упражнение «Закончи рассказ».

Кто может считаться настоящим другом.

Анализ отрывка из рассказа В.Осеевой «Долг». Упражнения «Закончи предложение», «Любит – не любит».

Как доставить радость родителям.

Беседа об отношениях с родителями. Чтение отрывков из стихотворений А.Усатовой, В.Берестова, Е.Благиной. Упражнение «Давай поговорим».

Если кому-нибудь нужна твоя помощь.

Беседа об отношении к бабушкам и дедушкам. Стихотворение Е.Благиной «Наш дедушка». Анализ рассказа «Старый дед и внучек».

«Спешите делать добро».

Беседа по теме, толкование пословиц о добре. Ролевая игра по мотивам произведения «Незнайка». Составления свода правил «Спешите делать добро».

Огонек здоровья.

Урок в форме театрализованного представления по заранее составленному сценарию.

Путешествие в страну здоровья.

Урок-путешествие.

Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов

Личностные результаты

Программа призвана обеспечить достижение обучающимися личностных результатов в области патриотического, гражданского, духовно-нравственного, эстетического, экологического, физического и трудового воспитания.

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, проявление уважения, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- установка на здоровый образ жизни; основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 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 этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Метапредметные результаты

базовые логические действия:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков, осуществлять синтез как составление целого из частей, проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза, устанавливать аналогии, владеть рядом общих приемов решения задач;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

базовые исследовательские действия:

- проводить по предложенному плану несложное исследование;
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных).

работа с информацией:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет.
- соблюдать с помощью взрослых правила информационной безопасности при поиске информации в интернете;
- воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

общение:

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументировано высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- готовить небольшие публичные выступления;
- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде.

совместная деятельность:

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация:

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи, адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей, различать способ и результат действия.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни «Школа Здоровья» является формирование следующих умений:

- 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.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- как оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах, при укусах насекомых, при укусе змеи;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. заботиться о своем здоровье; выполнять рекомендации врача во время болезни; следить за содержанием домашней аптечки;
- оказать себе первую помощь при: лекарственных и пищевых отравлениях, солнечных ожогах, если промокли под дождем; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении;
- соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме;
- заниматься самовоспитанием.
- различать полезные и вредные для здоровья поступки; привычки, укрепляющие здоровье;
- познавать самого себя и свои возможности; черты характера людей; причины неуверенности в себе; интересные и безопасные способы времяпрепровождения; качества, достойные уважения; качества важные для дружбы;
- рассуждать о вредном влиянии табака, алкоголя и наркотиков на здоровье и последствия их употребления.

—

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа Здоровья» обучающиеся будут **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. о причинах и признаках болезней;
- что такое адаптация и как организм помогает себе сам;
- понимать значение выражения «здоровый образ жизни»;
- какие врачи помогают сохранить нам здоровье
- что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней;
- понимать, для чего нужны лекарства;
- признаки лекарственных и пищевых отравлений;
- правила поведения в солнечную жаркую погоду и если на улице дождь и гроза; правила обращения с огнем; обращения с животными;
- чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; признаки отравлений жидкостями, пищей, парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование

№	Тема разделов и занятий	Количество часов			Формы организации занятий	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
		всего	теория	практика		
	Спешим делать добро	5	2,5	2,5		
1	Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие.	1	0,5	0,5	дискуссионный клуб; практические занятия; игры; викторина; урок-путешествие; просмотр и обсуждение тематических видеофильмов конкурсы; творческая работа.	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ www.allfirstaid.ru www.redcross.ru
2	Учимся думать.	1	0,5	0,5		
3	Спешите делать добро.	1	0,5	0,5		
4	Поможет ли нам обман.	1	0,5	0,5		
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках.	1	0,5	0,5		
	Человек и его поступки	21	10,5	10,5		
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	0,5	0,5	дискуссионный клуб; практические занятия; игры викторина; урок-путешествие, просмотр и обсуждение тематических видеофильмов конкурсы; творческая работа.	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	0,5	0,5		
8	Все ли желания выполнимы.	1	0,5	0,5		
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	0,5	0,5		
10	Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1	0,5	0,5		
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1	0,5	0,5		
12	Я принимаю подарок.	1	0,5	0,5		

13	Я дарю подарки.	1	0,5	0,5		
14	Как следует относиться к наказаниям.	1	0,5	0,5		
15	Как нужно одеваться.	1	0,5	0,5		
16	Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.	1	0,5	0,5		
17	Как вести себя, когда что-то болит.	1	0,5	0,5		
18	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	1	0,5	0,5		
19	Правила поведения за столом.	1	0,5	0,5		
20	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.	1	0,5	0,5		
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	0,5	0,5		
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	0,5	0,5		
23	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.	1	0,5	0,5		
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	0,5	0,5		
25	Что делать, если не хочется в школу.	1	0,5	0,5		
26	Чем заняться после школы.	1	0,5	0,5		
	Как доставить радость людям	8	2	6		
27	Что такое дружба. Как выбрать друзей.	1	0,25	0,75	Дискуссионный	

28	Кто может считаться настоящим другом.	1	0,25	0,75	клуб; практические занятия; игры викторина; урок-путешествие экскурсии; просмотр и обсуждение тематических видеофильмов; конкурсы; соревнования, творческая работа.	
29	Как доставить радость родителям.	1	0,25	0,75		
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	0,25	0,75		
31	«Спешите делать добро».	1	0,25	0,75		
32	Огонек здоровья.	1	0,25	0,75		
33	Путешествие в страну здоровья.	1	0,25	0,75		
34	Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».	1	0,25	0,75		
	Итого	34	15	19		

Поурочное планирование

3класс

№	Тема занятий	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
	Спешим делать добро	5	2,5	2,5	
1	Как воспитывать в себе уверенность и бесстрашие.	1	0,5	0,5	
2	Учимся думать.	1	0,5	0,5	
3	Спешим делать добро.	1	0,5	0,5	
4	Поможет ли нам обман.	1	0,5	0,5	
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках.	1	0,5	0,5	

	Человек и его поступки	21	10,5	10,5	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	0,5	0,5	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1	0,5	0,5	
8	Все ли желания выполнимы.	1	0,5	0,5	
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1	0,5	0,5	
10	Вредные привычки. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1	0,5	0,5	
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1	0,5	0,5	
12	Я принимаю подарок.	1	0,5	0,5	
13	Я дарю подарки.	1	0,5	0,5	
14	Как следует относиться к наказаниям.	1	0,5	0,5	
15	Как нужно одеваться.	1	0,5	0,5	
16	Как вести себя с незнакомыми людьми. Ответственное поведение.	1	0,5	0,5	
17	Как вести себя, когда что-то болит.	1	0,5	0,5	
18	Как вести себя за столом. Сервировка стола.	1	0,5	0,5	
19	Правила поведения за столом.	1	0,5	0,5	
20	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях.	1	0,5	0,5	
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	0,5	0,5	
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1	0,5	0,5	
23	«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.	1	0,5	0,5	

24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1	0,5	0,5	
25	Что делать, если не хочется в школу.	1	0,5	0,5	
26	Чем заняться после школы.	1	0,5	0,5	
	Как доставить радость людям	8	2	6	
27	Что такое дружба. Как выбрать друзей.	1	0,25	0,75	
28	Кто может считаться настоящим другом.	1	0,25	0,75	
29	Как доставить радость родителям.	1	0,25	0,75	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь.	1	0,25	0,75	
31	«Спешите делать добро».	1	0,25	0,75	
32	Огонек здоровья.	1	0,25	0,75	
33	Путешествие в страну здоровья.	1	0,25	0,75	
34	Урок-соревнование «Культура здорового образа жизни».	1	0,25	0,75	
	Итого	34	15	19	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Расходный материал: цветные карандаши, фломастера, краски, пластилин, цветная бумага, картон, клей, ножницы.
2. Рабочая тетрадь.
3. Спортивная форма.

МЕТОДИЧЕСКИЕ, НАГЛЯДНЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические пособия:

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е. 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы (1-4 классы) - М.: ВАКО, 2013г.

2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2015
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: «ВАКО», 2004.
5. 4. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учеб. для учащихся 1-4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2007.

Наглядные пособия:

1. Коллекция презентаций по темам занятий;
2. Дидактический материал.
3. Демонстрационные таблицы, карточки-задания.
4. Настольные игры.
5. Аптечка.
6. Спортивный инвентарь.
7. Перевязочные средства
8. Измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

Технические средства обучения:

1. Интерактивная доска;
2. Мультимедийный проектор;
3. Экспозиционный экран;
4. Персональный компьютер для учителя (ноутбук);
5. Фото- и видеокамера.

ЭЛЕКТРОННЫЕ (ЦИФРОВЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://myschool.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchi.ru/>

www.allfirstaid.ru

www.redcross.ru

