

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

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Наумова О.М.
Протокол №1 от «28»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Бирюкова З.А.

Бирюкова З.А.
Приказ №178-од от «29»
августа 2025 г.

**Адаптированная рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья»
на 2025 – 2026 учебный год
для учащихся 1-4 классов
(вариант 7)**

г. Серафимович 2025 год

АКТУАЛЬНОСТЬ программы «Школа здоровья».

Программа внеурочной деятельности по *общекультурному оздоровительному* направлению «Школа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **ЗАДАЧАМИ**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся 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.

2. Обучение:

- ✓ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- ✓ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- ✓ упражнениям сохранения зрения.

Планируемые результаты реализации курса " Описание ценностных ориентиров содержания программы «Школа здоровья»

Одним из результатов преподавания программы «Школа 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

✓ *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

✓ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.

✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

✓ *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, *учить работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- ✓ Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- ✓ Находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ✓ *Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

1 КЛАСС

На первом году обучения учащиеся *узнают*, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; *учатся* правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, знакомятся с правилами поведения в школе, обучаются искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

1 класс (17ч)

Дружи с водой (1ч) Советы доктора Воды. Дружья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (1 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (1 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (1 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (1 ч) Как настроение?

Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.

ФОРМЫ РАБОТЫ В ПЕРВОМ КЛАССЕ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

✓ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

2 класс – 17 часов

- ✓ **Почему мы болеем(1ч)** Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
- ✓ **Кто и как предохраняет нас от болезней(1ч)** Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни
- ✓ **Кто нас лечит(1ч)** Какие врачи нас лечат
- ✓ **Прививки от болезней(1ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней
- ✓ **Что нужно знать о лекарствах(1ч)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка
- ✓ **Как избежать отравлений(1ч)** Отравление лекарствами Пищевые отравления
- ✓ **Безопасность при любой погоде(1ч)** Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза
- ✓ **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(1ч)** Опасность в нашем доме Как вести себя на улице
- ✓ **Правила безопасного поведения на воде(1ч)** Вода – наш друг

✓ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

3 класс – 17 часов

- ✓ **Чего не надо бояться(1ч)** Как воспитывать уверенность и бесстрашие
- ✓ **Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(1ч)** Учимся думать. Спешим делать добро.
- ✓ **Почему мы говорим неправду(1ч)** Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках
- ✓ **Почему мы не слушаемся родителей(1ч)** Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга
- ✓ **Надо ли уметь сдерживать себя(1ч)** Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность
- ✓ **Не грызи ногти, не ковыряй в носу(1ч)** Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)
- ✓ **Как относиться к подаркам(1ч)** Я принимаю подарок. Я дарю подарок

- ✓ **Как следует относиться к наказаниям(1ч)** Наказание
- ✓ **Как нужно одеваться(1ч)** Одежда
- ✓ **Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)** Ответственное поведение
- ✓ **Как вести себя, когда что – то болит(1ч)** Боль

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

4 КЛАСС – 17 часов

Наше здоровье(1ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс
Как помочь сохранить себе здоровье(1ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(1ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(1ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(1ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Школа здоровья».

1 КЛАСС (17 ч)

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Дружи с водой.	1
2.	Забота об органах чувств.	1
3.	Уход за зубами.	1
4.	Уход за руками и ногами.	1
5.	Уход за руками и ногами.	1
6.	Забота о коже.	1
7.	Как следует питаться.	1
8.	Как сделать сон полезным.	1
9.	Настроение в школе.	1
10.	Настроение после школы	1
11.	Дружи с водой.	1
12.	Забота об органах чувств.	1
13.	Забота об органах чувств	1
14.	Уход за зубами.	1
15.	Уход за зубами.	1
16.	Как следует питаться.	1
17.	Забота о коже.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса «Азбука здоровья»
2 КЛАСС (17 часов)

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	Почему мы боеем.	3	
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	
3.	Кто нас лечит.	1	
4.	Прививки от болезней.	2	
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2	
6.	Как избежать отравлений.	2	
7.	Безопасность при любой погоде.	2	
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1	
10.	Правила обращения с огнём.	1	
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1	
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	
13.	Как защититься от насекомых.	1	
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1	
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	
17.	Первая помощь при травмах.	3	

Тематическое планирование
курса «Азбука здоровья»
3 класс (17 часов)

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	Чего не надо бояться.	1	
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	
3.	Почему мы говорим неправду.	1	
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	1	
5.	Надо уметь сдерживать себя.	1	
6.	Не грызи ногти, не ковыряй в носу.	1	
7.	Как относиться к подаркам.	1	
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1	
9.	Как нужно одеваться.	1	

10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1	
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1	
12.	Как вести себя за столом.	1	
13.	Как вести в гостях.	1	
14.	Как вести себя в общественных местах.	1	
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	1	
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1	
17.	Чем заняться после школы.	1	

Тематическое планирование
курса «Азбука здоровья»
4 класс (17 часов)

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	<i>Наше здоровье.</i>	1	
2.	Как помочь сохранить здоровье.	1	
3.	Что зависит от моего решения.	1	
4.	Злой волшебник – табак.	1	
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	1	
6.	Помоги себе сам.	1	
7.	Злой волшебник – алкоголь.	1	
8.	Злой волшебник – наркотик.	1	
9.	Мы – одна семья.	1	
10.	Повторение.	1	
11.	Наше здоровье. Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс	1	
12.	Как помочь сохранить себе здоровье. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.	1	
13.	Что зависит от моего решения. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.	1	
14.	Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.	1	
15.	Почему некоторые привычки называются вредными. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1	
16.	Помоги себе сам. Волевое поведение.	1	
17.	Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь. Алкоголь – ошибка.	1	

Алкоголь – сделай выбор		
-------------------------	--	--

Ожидаемые результаты.

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p>	<p>Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p> <p>Составлять план выполнения задач.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников</p>	<p>Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

Материально-техническая база

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, интерактивная доска, мультимедиапроектор;
- набор таблиц,
- муляжи,
- дидактические карточки,
- диски и ЭОР.

Список литературы

Для учителя

1. Антропова, М.В. Режим дня школьника [Текст] / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. - М.: Изд. центр «Венгави-граф», 2002. - 205 с.
2. Бабенна, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса [Текст]. / Н.В. Бабкина // Начальная школа - 2001. - № 12. - С. 3 - 6.
3. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе [Текст] / Е.Д. Басова // Управление начальной школой. - 2010. - № 2.
4. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым» [Текст] / У.С. Борисова [Интернет-ресурс] - Режим доступа: <http://festivala.1september.ru/articles/312400/>
5. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст] Методический конструктор. / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: «Просвещение», 2010.
6. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы [Текст] / Н.И. Дереклеева. - М.: ВАКО, 2007.

Для учеников

1. Волчек, Н.М. Современная энциклопедия для девочек [Текст] / Н.М. Волчек. - Минск, 1999.
2. Гостюшин, А.В. Основы безопасности жизнедеятельности [Текст]: Учебник, 1-4 кл. / А.В. Гостюшин. - М., 1997.

Понятийный словарь

1 класс: Валеология. Гигиена. Режим дня. Витамины. Спорт. Подвижные игры. Физкультура. Микробы. Здоровье.