МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Отдел по образованию Администрации Палласовского муниципального района
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Краснооктябрьская СШ им. В.Н. Фомина»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО	ответственный за УВР	Директор школы
учителей начальных	_____	_____
классов	[Зенкина В.А.]	[Ушакова И.В.]
		Приказ №138
_____		от «31» августа 2026 г.
[Кропулева Н.В.]		
Протокол №1		
от «27» августа 2026 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Человек и его здоровье»

для обучающихся 1 - 4 классов

на 2026-2027 учебный год

п. Красный Октябрь, 2026

Оглавление

1. Пояснительная записка.....3
2. 1 класс. Содержание разделов программы курса….....9
3. 1 класс. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....9
4. 1 класс. Тематическое планирование занятий.....13
5. 2 класс. Содержание разделов программы курса.....15
6. 2 класс. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....16
7. 2класс. Тематическое планирование занятий.....19
8. 3 класс. Содержание разделов программы курса.....21
9. 3 класс. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....22
10. 3 класс. Тематическое планирование занятий.....23
11. 4 класс. Содержание разделов программы курса.....27
12. 4 класс. Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....28
13. 4 класс. Тематическое планирование занятий.....29
14. Использованная литература….....33

Пояснительная записка

Программа курса «Человек и его здоровье» составлена на основе программы «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина (Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов. Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010 Стандарты второго поколения)

Программа курса «Человек и его здоровье » формирует вектор культурно – ценностных ориентаций младшего школьника, таких как здоровый образ жизни, нравственный выбор и ответственность за принятое решение, дружба, семья, жизнь.

Актуальность курса «Человек и его здоровье»

В условиях реализации ФГОС НОО приоритетным направлением педагогической деятельности становится формирование у детей личностных качеств: успешности, самореализации школьников. Образование, полученное в начальной школе, является базой, фундаментом всего последующего обучения. Достижение новых образовательных результатов могут обеспечить только здоровые люди. Статистические данные эпидемиологических исследований свидетельствуют о том, что при росте интенсивности процесса обучения прослеживается тенденция ухудшения состояния здоровья российских школьников с переходом из класса в класс. Процесс адаптации первоклассников к школе осложняется тревожностью, эмоциональной неустойчивостью, нервозностью у значительной группы детей. Снижение показателей физического и психического развития поступающих в школу детей, интенсификация учебного процесса, информационное давление на школьника, увеличение гиподинамии – всё это приводит к необходимости поиска новых путей для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. В связи с этим пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, сформировать умение оптимально организовать жизнедеятельность, развить потребность в занятиях физической культурой и спортом, воспитать противостояние вредным привычкам необходимо как можно раньше, начиная с начальной школы.

Новизна данного курса заключается в том, что она интегрирует в себе содержание различных образовательных областей, обеспечивает воспитание культуры здоровья младших школьников посредством формирования универсальных учебных действий (УУД). Предлагаемый курс «Человек и его здоровье» для обучающихся в начальной школе предусматривает принципиально новый путь развития культуры здоровья младших школьников в парадигме технологии деятельностного метода (ТДМ).

Основной вывод психолого-педагогических исследований последних лет заключается в том, что формирование личности ученика и продвижение его в развитии осуществляется не тогда, когда он воспринимает готовое знание, а в процессе его собственной деятельности, направленной на открытие им нового знания, нового способа действия. Поэтому основным механизмом формирования культуры здоровья обучающихся является включение ребёнка в активную деятельность. Организация такой деятельности может быть эффективной в рамках образовательной системы ТДМ. Основными

содержательно–методическими линиями в представленном курсе являются ценностная и организационно–рефлексивная линии, направленные на формирование регулятивных УУД, ценностных ориентиров, нравственно–этических норм, здоровьесбережения, норм самовоспитания. Освоение и осмысление правил, способов здорового образа жизни, установки на сохранение и укрепление здоровья, противостояние вредным привычкам происходит на основе системно–деятельностного подхода. Сформированность культуры здоровья младших школьников достигается посредством освоения всех компонентов учебной деятельности (учебная задача, учебное действие, действие самоконтроля и самооценки).

Каждый урок здоровья − это:

- *своеобразное зеркало, в котором можно увидеть систему обучения: её цели, содержание, методы и формы;*
- *особый фрагмент, «клеточка», обладающая существенными признаками целого;*
- *школа жизнедеятельности.*

Жизнедеятельность личности проявляется в отношении к действительности, в выборе позиции, в умении принимать решение и нести за него ответственность. Единицей акта жизнедеятельности является событие, через которое личность переживает интерес, осознаёт идеал, проявляет характер.

Включение ребёнка в учебно-воспитательный процесс коренным образом отличается от традиционной передачи ему готового знания.

Формирование учебной деятельности на всех её этапах (постановка задачи, определение и выполнение действий, самоконтроль, самооценка) происходит посредством заданий, вопросов упражнений преобразующего и творческого характера.

Курс «Человек и его здоровье» реализует принцип деятельности, закладывает основы умения учиться и при этом является условием становления личности школьника, способной заботиться о здоровье.

Целесообразность курса заключается в том, что занятия по нему обеспечивают формирование УУД, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья школьников, повышению их физической подготовленности, воспитанию потребности вести здоровый образ жизни. Деятельность, организуемая с классом во внеурочное время, направлена на удовлетворение потребностей школьников в содержательном досуге, общении, познавательной и творческой деятельности, двигательной активности. Эта работа позволяет не только раскрыть и развить у обучающихся потенциальные возможности и интересы, но и помочь в их реализации.

Внеурочная работа имеет выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность и ориентирована на создание условий для неформального общения обучающихся, что даёт хорошую возможность для организации межличностных отношений в классе.

Содержательная часть курса включает следующие позиции:

- Правила здорового образа жизни (ЗОЖ).
- Прослеживание связей: образ жизни - здоровье - красота.

- Профилактика вредных привычек.
- Комплексный междисциплинарный подход.

Наличие и выбор поэтапного применения активных методов общения и деятельности позволяют вовлечь ребят в процесс социализации, обеспечивающий активизацию, инициативу, творческое самовыражение детей как субъектов действия по созиданию опыта здоровьесбережения. На занятиях создаются условия, в которых ученики через игру, дискуссию, специально организованную ситуацию, упражнения открывают способы и закономерности поведения, формируют собственную позицию ЗОЖ.

Цель курса: формирование культуры здоровья младших школьников. Культура здоровья рассматривается как личностное качество школьника, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья благодаря знаниям, творческому осмыслению способов здорового образа жизни, раскрытию своих потенциальных способностей и возможностей.

Задачи курса:

- овладение системой знаний и способов действий здоровьесбережения;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, нарушение режима дня, вредные привычки и др.);
- развитие устойчивого интереса и положительной мотивации к ЗОЖ;
- развитие наблюдательности, внимания, памяти, речи;
- развитие потребности самосовершенствования своих физических, психических, духовных и творческих способностей;
- осознание обучающимися здоровья как ведущей жизненной ценности;
- побуждение обучающихся к самопознанию и самосовершенствованию, созданию собственных форм здорового образа жизни.

Отличительной чертой данного курса является его **практическая значимость** на уровне индивидуума, школы, социума. Существенная особенность курса «Человек и его здоровье» заключается в том, что в нём заложена содержательная основа для широкой **реализации межпредметной связи всех дисциплин** начальной школы, внеурочной деятельности, дополнительного образования. Освоение способов формирования культуры здоровья на интегративной основе даёт ученику ключ к осмыслению личного опыта здоровьесбережения в гармонии с интересами окружающих, тем самым обеспечивая как своё личное, так и социальное благополучие.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы,- обучающиеся 1– 4 класса (7 –10 лет).

Сроки реализации курса - 4 года обучения; 1 час в неделю; 34 часа в год.

Ожидаемые результаты реализации программы курса

Результаты внеурочной оздоровительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. **Результаты первого уровня (приобретение школьником**

социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о способах и средствах самозащиты; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. **Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, к другим людям.

3. **Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного действия по формированию культуры здоровья):** приобретение школьником опыта актуализации оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятие на себя ответственности за других.

1 класс

Содержание разделов программы курса «Человек и его здоровье»

Мой организм (15 часов)

Друзья Вода и Мыло. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Здоровые зубки. Как сохранить улыбку красивой. Зачем человеку кожа. «Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами. Сон – лучшее лекарство. Как и чем мы питаемся. Здоровая пища для всей семьи. Готовим салаты. Осанка – стройная спина. Если хочешь быть здоров. Правила закаливания. Быть здоровым я хочу и могу. Доктора Природы. Тропинка к здоровью.

Опасности рядом с нами (2 часа)

Опасные ситуации. Светофорик. Правила безопасности на воде

Вредные привычки (2 часа)

Вредные привычки – что это? Умеешь ли ты сказать НЕТ?

Я и другие (4часа)

Мы теперь не просто дети. Я – ученик. Режим дня. Я – ученик. Правила школьной жизни. Настроение в школе. Урок этикета

Подвижные игры (9часов)

Зачем мы играем. Из истории игры. Правила игры. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишки на прогулке». Учимся играя. Подвижные игры. Упражнения с предметами. Игра «Гуси – лебеди».Да здравствует игра! Подвижные игры. Народные игры. Русская игра «Городки». Игра? Игра. Игра!

Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения в 1 классе

Личностные результаты

В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 1 класса у ребенка будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- мотивация безопасного поведения как условия успешной жизнедеятельности;
- эмоциональное восприятие поступков героев художественных произведений и реальных ситуаций;
- первоначальные представления о нравственных понятиях (ответственность, доброта, сострадание, забота о слабом), отраженных в литературных произведениях;
- освоение школьных традиций здоровьесбережения ; способность к самооценке своей работы на основе совместно выработанных критериев;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей.

Обучающиеся 1 класса получат возможность для формирования:

- способности управлять своими эмоциями на основе памятки;
- возможности оценивать поступки окружающих и свои собственные под руководством учителя с точки зрения морали и ценностей;
- чувства ответственности за соблюдение правил для учащихся;
- стремления к успешной деятельности.

Результатом формирования регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- понимать, принимать и сохранять учебную задачу,
- составлять план действий решения учебной задачи под руководством учителя;
- составлять план действий на основе изученных алгоритмов под руководством учителя;
- оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными критериями или образцом;
- принимать позицию школьника в соответствии с решаемой учебной или жизненной задачей.

Обучающиеся 1 класса получат возможность для формирования:

- понимать цель и смысл выполняемых заданий;
- самостоятельно составлять план действий решения задачи;
- самостоятельно составлять план действий на основе системы условных обозначений;
- самостоятельно определять критерии оценки достигнутых результатов.

Результатом формирования познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- работать со справочной литературой для детей под руководством взрослых на основе системы условных обозначений;
- читать текст, выделять фактическую информацию в тексте (события, поступки, правила);
- определять последовательность действий, их причинно- следственную связь;
- осуществлять анализ ситуации, сравнивать его с эталоном;
- использовать знаково-символические средства, в том числе, словесные модели для создания высказывания.

Обучающиеся 1 класса получат возможность для формирования:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и справочной литературы;
- 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).

Результатом формирования коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

- слушать и воспринимать высказывания окружающих ;
- принимать участие в обсуждении;
- принимать различные точки зрения на обсуждаемое;
- работать в паре, в группе; договариваться о совместной деятельности.

Обучающиеся 1 класса получат возможность для формирования:

- умения задавать вопросы и отвечать на них;
- следить за действиями участников пары и группы в процессе коллективной творческой деятельности; проявлять интерес к общению.

Предметными результатами изучения курса «Человек и его здоровье» в 1 классе являются:

- Усвоение первоначальных сведений об органах чувств, гигиенических правилах, режиме питания, роли сна в жизни человека, правильной осанке.
- Освоение способов здоровьесберегающего поведения (памятки по уходу за своим телом, алгоритмы режима питания, сна, упражнения для сохранения осанки).
- Усвоение правил перехода улиц и дорог, безопасного поведения на воде.
- Сформированность умения переходить улицу по сигналу светофора.
- Усвоение правил для учащихся, норм поведения, влияющих на настроение в школе.
- Изучение основных этапов режима дня.
- Сформированность потребности следовать правилам организации жизнедеятельности школьника.
- Сформированность представлений о пагубности вредных привычек.
- Освоение алгоритма «Шаги решения».
- Усвоение первоначальных сведений из истории игры, о правилах игровой деятельности.
- Разучивание подвижных игр.
- Сформированность мотивации игровой деятельности.

Тематическое планирование занятий в 1 классе

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	Мы теперь не просто дети. Вводное занятие-праздник		1	1
2.	Зачем мы играем Подвижные игры		1	1
3.	Друзья Вода и Мыло. Урок-практикум		1	1
4.	Глаза – главные помощники человека	1		1
5.	Чтобы уши слышали	1		1
6.	Из истории игры. Подвижные игры		1	1
7.	Здоровые зубки	1		1
8.	Как сохранить улыбку красивой. Урок практикум		1	1
9.	Правила игры. Подвижные игры		1	1
10	Зачем человеку кожа	1		1
11	«Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами	1		1
12	Сон – лучшее лекарство	1		1

13	Подвижные игры. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Мишки на прогулке».		1	1
14	Как и чем мы питаемся	1		1
15	Здоровая пища для всей семьи. Урок-практикум. Готовим салаты		1	1
16	Учимся играя. Подвижные игры		1	1
17	Настроение в школе. Урок этикета	1		1
18	Я – ученик. Правила школьной жизни	1		1
19	Я – ученик. Режим дня		1	1
20	Подвижные игры. Упражнения с предметами. Игра «Гуси – лебеди».		1	1
21	Вредные привычки – что это?	1		1
22	Умеешь ли ты сказать НЕТ? Урок - практикум		1	1
23	Да здравствует игра! Подвижные игры		1	1
24	Осанка – стройная спина. Урок-практикум		1	1
25	Если хочешь быть здоров. Правила закаливания	1		1
26	Опасные ситуации. Светофорик	1		1
27	Правила безопасности на воде	1		1
28	Народные игры. Русская игра «Городки»		1	1
29	Доктора Природы. Урок-путешествие		1	1
30	Тропинка к здоровью. Обобщающее занятие		1	1
31	Игра? Игра. Игра!		1	1
32	Итоговое тестирование	1		1
33	Быть здоровым я хочу и могу. Праздник		1	1
	ИТОГО:	14	19	33

2 класс

Содержание разделов программы курса «Человек и его здоровье»

Мой организм (6 часов)

Здоровый образ жизни. Как организм помогает себе сам. Какие врачи нас лечат. Викторина. Как устроено наше сердце. Упражнения для здоровья сердца. Зеленая аптека. Азбука здоровья КВН

Опасности рядом с нами (12 часов)

В Академии Дорожных Наук. Правила безопасного поведения. Как вести себя на улице. Правила безопасного поведения на воде. Вода – друг и враг. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Могут ли быть опасны домашние животные. Первая помощь при травмах. Отравление. Как предотвратить и помочь. Осторожно, водоем! Безопасность при любой погоде. Опасность в нашем доме.

Вредные привычки (2 часа)

Что мы знаем о курении. Компьютерная зависимость. Что это такое

Я и другие (4 часа)

К здоровью вместе! Правила дружбы. Мы разные и это здорово!
Вместе весело шагать.

Подвижные игры (9часов)

Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Лучики». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики» ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Верёвочка» Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает». Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы». Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба». Комплекс упражнений в движении. Игра «Караси и щука». Совершенствование координации движений. Игра «Мяч по полу». Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе

Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения во 2 классе

Личностные результаты

В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 2 класса у ребенка будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровьесбережению, ориентация на содержательные моменты школьной действительности;
- первоначальные представления о нравственных понятиях («добро», «доброжелательность», «терпение», «уважение», «дружба, друг», «товарищ», «приятель»);
- умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Кого можно назвать другом», «Что такое настоящая дружба»; «Как найти друзей»; «Что значит поступить по совести»;
- умение понимать ценность здоровья;
- стремление к успешной учебной деятельности;
- умение проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения на основе диагностической работы.

Обучающиеся 2 класса получат возможность для формирования:

- умения определять конкретный смысл нравственных понятий: поступок, честность, верность слову;
- умения понимать, что значит поступать по совести, жить по совести, с чистой совестью;
- умения понимать поступки героев обсуждаемых ситуаций; соотносить поступки героев с реальными жизненными ситуациями; делать свой нравственный выбор.

Результатом формирования регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- знать и применять систему условных обозначений при выполнении заданий;
- понимать, принимать и сохранять учебную задачу: проговаривать вслух возможный план решения задачи;
- проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения.

Обучающиеся 2 класса получат возможность для формирования:

- самостоятельно формулировать тему и цели урока; систему вопросов, рассматриваемую на уроке;
- составлять возможный план решения вопросов совместно с учителем;
- умения работать в соответствии с заявленным планом;
- умения корректировать свою деятельность в соответствии с возможно допущенными ошибками;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения задания.

Результатом формирования познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- сравнивать различные ситуации;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий в справочной литературе для детей, с помощью друзей и родителей.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Обучающиеся 2 класса получат возможность для формирования:

- умения делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в справочной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Результатом формирования коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

- задавать вопросы и отвечать на вопросы по обсуждаемой на занятии ситуации, истории;
- следить за действиями участников пары и группы в процессе коллективной творческой деятельности; проявлять интерес к общению;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственным мнением.

Обучающиеся 2 класса получат возможность для формирования:

- составлять высказывание под руководством учителя в устной и письменной форме;
- умения владеть монологической и диалогической формами речи.
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Предметными результатами изучения курса «Человек и его здоровье» во 2 классе являются:

- Расширение представлений о работе сердца, условиях здорового образа жизни.
- Усвоение знаний о лекарственных растениях.
- Освоение упражнения «Здоровое сердце».
- Ознакомление с правилами поведения на воде, условиями предотвращения опасных ситуаций, способами защиты от животных, алгоритмом помощи при травмах.
- Усвоение алгоритма «Шаги решения».
- Разработка правил «Дружный класс».
- Освоение приёмов общения друзей.
- Ознакомление с ОРУ(общеразвивающие упражнения) для исправления нарушений осанки, координации движений.
- Разучивание народных игр.

Тематическое планирование занятий во 2 классе

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	К здоровью вместе! Вводное занятие-игра		1	1
2.	Правила дружбы		1	1
3.	Подвижные игры Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Лучики».		1	1
4.	В Академии Дорожных Наук		1	1
5.	Здоровый образ жизни. Как организм помогает себе сам	1		1
6.	Какие врачи нас лечат. Викторина		1	1
7.	Подвижные игры Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики»		1	1
8.	Как устроено наше сердце	1		1
9.	Упражнения для здоровья сердца	1		1
10	Подвижные игры ОРУ с длинной скакалкой. Игра «Верёвочка»		1	1
11	Зеленая аптека. Урок-путешествие	1		1
12	Безопасность при любой погоде.	1		1
13	Опасность в нашем доме. Урок - путешествие		1	1
14	Подвижные игры Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает».		1	1
15	Правила безопасного поведения. Как вести себя на улице. Экскурсия		1	1
16	Правила безопасного поведения на воде. Вода – друг и враг	1		1
17	Чтобы огонь не причинил вреда. Игра		1	1
18	Подвижные игры Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы».		1	1
19	Чем опасен электрический ток	1		1
20	Что мы знаем о курении	1		1
21	Как защититься от насекомых. Укусы насекомых	1		1
22	Подвижные игры Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба».		1	1
23	Могут ли быть опасны домашние животные	1		1
24	Отравление. Как предотвратить и помочь	1		1
25	Осторожно, водоем! Экскурсия		1	1
26	Подвижные игры Комплекс упражнений в		1	1

	движении. Игра «Караси и щука			
27	Первая помощь при травмах.		1	1
28	Азбука здоровья КВН		1	
29	Подвижные игры Совершенствование координации движений. Игра «Мяч по полу».		1	1
30	Компьютерная зависимость. Что это такое	1		1
31	Мы разные и это здорово!	1		1
32	Вместе весело шагать. Урок-праздник		1	1
33	Итоговое тестирование	1		1
34	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе		1	1
	ИТОГО:	18	16	34

3 класс

Мой организм (4 часа)

Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Здоровое питание. Поможем своему организму. Огонек здоровья.

Опасности рядом с нами (4 часа)

ПДД – почет и уважение. КВН. Как вести себя с незнакомыми людьми. Если кому-то нужна помощь Профессия – спасатель. ПДД летом. Опасности пустынной улицы

Вредные привычки (2 часа)

Как отучить себя от вредных привычек. Не грызи ногти, не ковыряй в носу. В стране Вредных привычек.

Я и другие (15 часов)

Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман. «Неправда- ложь» в пословицах, поговорках, сказках. Викторина. Человек в мире людей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Диспут. Как воспитать в себе сдержанность. Как относиться к подаркам. Я готовлю и принимаю подарок. Как нужно одеваться. Как вести себя за столом.

Сервировка стола. Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях. Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино. Как выбирать друзей. Что такое дружба. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Спешите делать добро! Что такое благотворительность. Дружный класс – дружная школа.

Игры на сплочение коллектива

Подвижные игры (8 часов)

Подвижные игры Эстафеты без снарядов. Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Метко в цель». Разучивание народных игр. Игра «Чижик». Народные игры. Роль и место игры в жизни людей. Игра «Чижик». Народная игра «Золотые ворота». Игра «Пингвины». Правила дыхания во время прыжков. История возникновения игр с мячом. Передача мяча. Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?»

Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения в 3 классе

Личностные результаты

В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 3 класса у ребенка будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровьесбережению, ориентация на содержательные моменты школьной действительности; принятие образа «здорового человека»;
- первоначальные представления о нравственных понятиях («сдержанность», «честность», «верность слову»);
- умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Что значит дружба», «Как стать настоящим другом»;
- способность к самооценке своей работы на основе самостоятельно выбранных критериев или образца.

Обучающиеся 3 класса получат возможность для формирования:

- умения осознавать роль здоровья в жизни человека; рассматривать здоровье как нравственную ценность;
- умения осознавать, что такое «правда»; «ложь», «самообладание»;
- умение осознавать нравственный смысл понятий: добро, дружба.

Результатом формирования регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- самостоятельно формулировать тему и цели урока; систему вопросов, рассматриваемую на уроке;
- составлять возможный план решения вопросов совместно с учителем;
- учитывать правило в планировании и контроля решения; работать в соответствии с заявленным планом;
- умения корректировать свою деятельность в соответствии с возможно допущенными ошибками;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения задания.

Обучающиеся 3 класса получат возможность для формирования:

- учитывать учителем выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Результатом формирования познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной и справочной литературы;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- умение находить необходимые слова в тексте; на основе опорных слов составлять свое высказывание.

Обучающиеся 3 класса получат возможность для формирования:

- умение находить разные виды информации посредством разных объектов: книга, предложение, текст, иллюстрация, схема, таблица;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- умение пользоваться справочной и энциклопедической литературой.

Результатом формирования коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

- составлять высказывание под руководством учителя в устной и письменной форме;
- умения владеть монологической и диалогической формами речи.
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- строить понятные для партнера (собеседника) высказывание.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Обучающиеся 3 класса получат возможность для формирования:

- умения участвовать в работе пары, группы; планировать работу группы в соответствии с поставленным заданием;
- готовить самостоятельно проекты.

Предметными результатами изучения курса «Человек и его здоровье» в 3 классе являются:

- Сформированность первичного опыта включения школьника в здоровьесберегающую деятельность.
- Ознакомление с правилами дорожного движения, профессией спасателя.
- Освоение способов действий в опасных ситуациях.
- Освоение норм этикета, культуры труда.
- Расширение сферы социально – нравственных представлений.
- Сформированность потребности построения программы саморазвития.
- Расширение знаний «Из истории игры».
- Освоение приёмов организации игры с группой учащихся.

Тематическое планирование занятий в 3 классе

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Вводное занятие - игра		1	1
2.	Подвижные игры Эстафеты без снарядов		1	1
3.	ПДД – почет и уважение. КВН		1	1
4.	Почему мы говорим неправду. Поможет ли нам обман	1		1
5.	«Неправда-ложь» в пословицах, поговорках, сказках. Викторина		1	1
6.	Человек в мире людей	1		1
7.	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Диспут		1	1
8.	Подвижные игры Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Метко в цель».		1	1
9.	Как воспитать в себе сдержанность	1		1
10	Как отучить себя от вредных привычек. Не грызи ногти, не ковыряй в носу	1		1
11	В стране Вредных привычек. Урок-путешествие		1	1
12	Как относиться к подаркам. Я готовлю и принимаю подарок		1	1
13	Здоровое питание		1	1
14	Подвижные игры Разучивание народных игр. Игра «Чижик»		1	1
15	Как нужно одеваться	1		1
16	Как вести себя с незнакомыми людьми. Урок-практикум		1	1
17	Как вести себя за столом. Сервировка стола. Урок-практикум		1	1
18	Подвижные игры Народные игры. Роль и место игры в жизни людей. Игра «Чижик»		1	1
19	Ты идешь в гости. Как вести себя в гостях. Урок-игра		1	1
20	Как вести себя в транспорте и на улице	1		1
21	Как вести себя в театре, кино.	1		1
22	Подвижные игры Народная игра «Золотые ворота»		1	1
23	Умеем ли мы разговаривать по телефону. Практикум		1	1

24	Как выбирать друзей. Что такое дружба	1		1
25	Дружный класс – дружная школа. Игры на сплочение коллектива		1	1
26	Подвижные игры Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?»		1	1
27	Если кому-то нужна помощь Профессия - спасатель	1		1
28	Спешите делать добро! Что такое благотворительность	1		1
29	Поможем своему организму	1		1
30	Подвижные игры История возникновения игр с мячом. Передача мяча		1	1
31	Итоговое тестирование	1		1
32	Огонек здоровья. Праздник		1	1
33	Подвижные игры Игра «Пингвины». Правила дыхания во время прыжков		1	1
34	ПДД летом. Опасности пустынной улицы	1		
	ИТОГО:	13	21	34

4 класс

Содержание разделов программы курса «Человек и его здоровье»

Мой организм (7часов)

Быть здоровым – здорово! Умеем ли мы правильно питаться. О чем рассказала упаковка. В школе здорового питания. Чистота и здоровья.

Откуда берутся грязнули. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу.

Опасности рядом с нами (4часа)

Я по улице иду. Игровая программа по ПДД. Экстремальные ситуации.

Что это такое. Правила поведения при пожаре. Эвакуация. Игра «Юный пешеход

Вредные привычки (10 часов)

Выбираем жизнь. Принимаю решение и отвечаю за него. Что мы знаем о курении. Зависимость. Как не попасть в ее круг. Умей сказать НЕТ.

Наркотик – тренинг безопасного поведения. Алкоголь. В чем его опасность. Алкоголь – сделай выбор. Наркотик. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения

Я и другие (5 часов)

Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс. Как себе помочь.

Учимся находить причины и следствия событий. Мальчишки и девчонки. Как жить дружно. Моя семья. Законы семейной жизни

Подвижные игры (7 часов)

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Заяц без домика». Игра «Бегуны и метатели». Эстафеты с кеглями. Упражнения с предметами. Игра «Шире шаг». Эстафеты на развитие равновесия. Игра «Канатоходец». Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Народные игры» «Чехарда»,

«Коршун и цыплята»

Планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные) по итогам обучения в 4 классе

Личностные результаты

В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию 4 класса у ребенка будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к здоровьесбережению, ориентация на содержательные моменты школьной действительности; принятие образа «здорового человека»; выстраивание индивидуальных маршрутов для достижения образовательных целей;
- первоначальные представления о нравственных понятиях;
- умение отвечать на следующие жизненно важные для себя и других вопросы «Что такое поступок», «Всякого ли героя можно назвать героем»
- осознание ответственности человека за общее благополучие своей семьи;
- способность к самооценке своей работы на основе самостоятельно выбранных критериев; способность адекватно оценить работу товарища, одноклассника.

Обучающиеся 4 класса получат возможность для формирования:

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на здоровье как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и выражение благополучия;
- толерантного отношения к окружающим.

Результатом формирования регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- учитывать учителем выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Обучающиеся 4 класса получат возможность для формирования:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Результатом формирования познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- умение находить разные виды информации посредством разных объектов: книга, предложение, текст, иллюстрация, схема, таблица;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- умение пользоваться справочной и энциклопедической литературой.

Обучающиеся 4 класса получат возможность для формирования:

- осуществлять расширенный поиск с использованием ресурсов библиотек и Интернет-ресурсов;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Результатом формирования коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

- участвовать в работе пары, группы; планировать работу группы в соответствии с поставленным заданием;
- готовить самостоятельно проекты;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающиеся 4 класса получат возможность для формирования:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнерами;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь;
- адекватно использовать все речевые средства для решения коммуникативных задач.

Предметными результатами изучения курса «Человек и его здоровье» в 4 классе являются:

- Владение базовым понятийным аппаратом для дальнейшего изучения условий здорового образа жизни (ЗОЖ в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, социально – нравственное).
- Овладение основами культуры здоровья (правилами личной гигиены, условиями закаливания, предупреждения опасностей, способами оказания первой доврачебной помощи, алгоритмом «Шаги решения», нормами этикета, умениями делать нравственный выбор).

Тематическое планирование занятий в 4 классе

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1.	Быть здоровым – здорово! Вводное занятие- игра		1	1
2.	Я по улице иду. Игровая программа по ПДД		1	1
3.	Что такое эмоции. Чувства и поступки	1		1
4.	Стресс. Как себе помочь. Практикум		1	1
5.	Подвижные игры Комплекс ОРУ в движении. Игра «Заяц без домика»		1	1
6.	Учимся находить причины и следствия событий. Практикум		1	1
7.	Выбираем жизнь	1		1
8.	Подвижные игры Игра «Бегуны и метатели»		1	1
9.	Принимаю решение и отвечаю за него	1		1
10	Что мы знаем о курении	1		1
11	Зависимость. Как не попасть в ее круг	1		1
12	Умей сказать НЕТ. Практикум		1	1
13	Подвижные игры Эстафеты с кеглями		1	1

14	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения		1	1
15	Алкоголь. В чем его опасность	1		1
16	Алкоголь – сделай выбор		1	1
17	Подвижные игры Упражнения с предметами. Игра «Шире шаг»		1	1
18	Наркотик	1		1
19	Наркотик – тренинг безопасного поведения		1	1
20	Подвижные игры Эстафеты на развитие равновесия. Игра «Канатоходец»		1	1
21	Мальчишки и девчонки. Как жить дружно	1		1
22	Моя семья. Законы семейной жизни	1		1
23	Экстремальные ситуации. Что это такое	1		1
24	Правила поведения при пожаре.		1	1
25	Умеем ли мы правильно питаться. О чем рассказала упаковка	1		1
26	В школе здорового питания	1		1
27	Подвижные игры Значение подвижных игр для здорового образа жизни		1	1
28	Чистота и здоровья	1		1
29	Откуда берутся грязнули. Игра - путешествие		1	
30	Подвижные игры Народные игры» «Чехарда», «Коршун и цыплята»		1	1
31	Игра «Юный пешеход»		1	1
32	КВН «Наше здоровье»		1	1
33	Итоговое тестирование	1		1
34	Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Итоговый праздник		1	1
	ИТОГО:	14	20	34

Использованная литература

1. Абоскалова, Н.П. Здоровью надо учить. Методическое пособие для учителей. - Новосибирск: ООО Издательская компания «Лада», 2000.

2. Агеева, С. В. Здоровьесберегающие технологии в современной школе / С. В. Агеева // Справочник классного руководителя. – 2007. – № 10.

3. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс- контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005.

4. Безруких, М. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса [Электронный ресурс] : курс лекций. Лекция № 1 : Общие принципы эффективной организации учебного процесса. Физиологическая цена учебных нагрузок / М. Безруких // Здоровье детей : газ. издат. дома «Первое сентября». – 2005. – № 17. – URL : http://zdd.1september.ru/view_article.php?ID=200501710

5. Вайнер, Э. Н. Как сохранить здоровье учеников : метод. рекомендации для учителей / Э. Н. Вайнер, И. А. Растворцева. – М. : Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября») (Здоровье детей ; вып. 2).

6. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2010 Стандарты второго поколения

7. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002.

8. Колесов, Д. В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни : мнение врача / Д. В. Колесов. – М. : Дрофа, 2002.

9. Коновалов, В. Здоровье школьников: взгляд врача и психолога / В. Коновалов // Народное образование. – 2008. – № 4.

10. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.У «Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы», Москва – «ВАКО», 2012

11. Педагогика здоровья. Программа и методическое пособие для учителей начальных классов. Под ред. В. Н. Касаткина. – М.: Линка-Пресс, 2000.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. (Метод, биб-ка).
13. Уроки здоровья : метод. рекомендации для учителя : третий год обучения / авт.-сост. О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова // Здоровье детей : газ. издат. дома "Первое сентября". – 2008. – № 13.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267983

Владелец Сарабалиева Элика Жаксымбаевна

Действителен С 28.09.2026 по 28.09.2027