

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №61  
имени Ильгизара Александровича Касакина»  
(МБОУ «СОШ №61»)

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «СОШ №61»  
Т.А. Бубнова  
1 сентября 2018г.  
Приказ № 157  
1 сентября 2018г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №61»  
Протокол № 1  
«31» августа 2018г.

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением  
учителей начальных классов  
МБОУ «СОШ №61»  
Протокол № 1  
«31» августа 2018г.  
Руководитель методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Тажип Н. Н. Хакимзянова

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«135 УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ»  
(1-4 год обучения)

Составитель:

учитель начальных классов  
Зацепина Е. В.

Новокузнецк, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	4
3. Тематическое планирование.....	7

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «135 уроков здоровья» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №61» с учетом основных направлений программ, включенных в структуру ООП НОО МБОУ «СОШ №61».

### **Личностные результаты отражают:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты отражают:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить

свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### *1-й год обучения «Как я устроен?»*

#### **Дружи с водой**

Советы доктора Вода. Друзья Вода и Мыло.

#### **Забота о глазах**

Глаза – главные помощники человека. Проведение опыта.

#### **Уход за ушами**

Чтобы уши слышали. Проведение опытов

#### **Уход за зубами**

Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Практическая работа «Чистка зубов»

#### **Уход за руками и ногами**

«Рабочие инструменты» человека.

#### **Забота о коже**

Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Проведение опытов. Практическая работа «Оказание первой помощи при повреждении кожи»

#### **Как следует питаться**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.

#### **Как сделать сон полезным?**

Сон – лучшее лекарство.

#### **Настроение в школе**

Как настроение?

#### **Настроение после школы**

Я пришёл из школы

#### **Поведение в школе**

Я ученик. Правила поведения в школе.

## **Вредные привычки**

Вредные привычки.

## **Мышцы, кости и суставы**

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина!

## **Как закаляться. Обтирание и обливание**

Если хочешь быть здоров.

## **Как правильно вести себя на воде**

Правила безопасности на воде.

## **Чтобы душа была здорова**

Чтобы душа была здорова

## **Народные игры**

Русская игра «Городки»

## **Подвижные игры**

## **Доктора природы (обобщающие)**

Подготовка и проведение праздника «Если хочешь быть здоров!»

## *2-й год обучения «Как себе не навредить?»*

### **Почему мы болеем**

Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?

### **Кто и как предохраняет нас от болезней**

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни.

### **Кто нас лечит**

Какие врачи нас лечат

### **Прививки от болезней**

Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

### **Что нужно знать о лекарствах**

Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка.

### **Как избежать отравлений**

Отравления лекарствами. Пищевые отравления.

### **Безопасность при любой погоде**

Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза

### **Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте**

Опасность в нашем доме. Как себя вести на улице.

### **Правила безопасного поведения на воде**

Вода - наш друг.

### **Правила общения с огнем**

Чтобы огонь не причинил вреда

### **Как уберечься от поражения электрическим током**

Чем опасен электрический ток.

### **Как уберечься от порезов, ушибов, переломов**

Травмы. Практическая работа.

### **Как защититься от насекомых**

Укусы насекомых

### **Предосторожности при обращении с животными**

Что мы знаем про кошек и собак.

### **Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом**

Отравления ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

### **Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении**

Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.

### **Первая помощь при травмах**

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался.

Практические работы.

### **Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело

### **Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек**

Укусы змей, собак и кошек.

### **Сегодняшние заботы медицины**

Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение. Праздник «Путешествие в город Чистолоббинск».

## *3-й год обучения «Умей владеть собой»*

### **Чего не надо бояться**

Как воспитывать уверенность и бесстрашие

### **Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным**

Учимся думать. Спешим делать добро.

### **Почему мы говорим неправду**

Поможет ли нам обман. Неправда, ложь в пословицах и поговорках.

### **Почему мы не слушаемся родителей?**

Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.

### **Надо уметь сдерживать себя**

Все ли желания выполнимы. Как воспитывать в себе сдержанность.

### **Не грызи ногти, не ковыряй в носу**

Как отучить себя от вредных привычек.

### **Как относиться к подаркам**

Я принимаю подарок. Я дарю подарки.

### **Как следует относиться к наказаниям**

Наказание.

### **Как нужно одеваться**

Одежда.

### **Как вести себя с незнакомыми людьми**

Ответственное поведение.

### **Как вести себя, когда что-то болит**

Боль.

### **Как вести себя за столом**

Сервировка стола. Правила поведения за столом. Практическая работа «Сервировка стола»

### **Как вести себя в гостях**

Ты идёшь в гости.

### **Как вести себя в общественных местах**

Как вести себя в транспорте и на улице. Как вести себя в театре, кино, школе.

### **«Нехорошие слова». Недобрые шутки**

Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону.

### **Что делать, если не хочется в школу**

Помоги себе сам.

### **Чем заняться после школы**

Умей организовать свой досуг.

### **Как выбрать друзей**

Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом.

### **Как помочь родителям**

Как доставить родителям радость

### **Как помочь больным и беспомощным**

Если кому-нибудь нужна твоя помощь. «Спешите делать добро».

### **Повторение**

Огонёк здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

## *4-й год обучения «Я выбираю жизнь!»*

### **Наше здоровье**

Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс.

### **Как помочь сохранить себе здоровье**

Учимся учиться и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

#### **Что зависит от моего решения**

Принимаю решение. Я отвечаю за свое решение.

#### **Злой волшебник табак**

Что мы знаем о курении.

#### **Почему некоторые привычки называются вредными**

Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь «нет». Тренинг безопасного поведения «Я умею выбирать»

#### **Помоги себе сам**

Волевое поведение.

#### **Злой волшебник - алкоголь**

Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор.

#### **Злой волшебник наркотик**

Наркотик. Тренинг безопасного поведения «Наркотик».

#### **Мы одна семья**

Мальчишки и девчонки. Моя семья.

#### **Повторение**

Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье сберегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы!

### **Формы организации и виды деятельности**

На занятиях предусматриваются следующие **формы организации деятельности**: фронтальная, групповая и индивидуальная работа, работа в парах.

Содержание программы «135 уроков здоровья» предполагает следующие **виды деятельности**: познавательная, игровая, трудовая, художественное творчество, исследовательская, проектная, через беседы, психологические игры, экскурсии, заочные путешествия, конкурсы и другие.

## **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 год обучения**

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Дружи с водой	2	1	1
2	Забота о глазах	1		1
3	Уход за ушами	1		1
4	Уход за зубами	3	1	2
5	Уход за руками и ногами	1		1
6	Забота о коже	3	1	2
7	Как следует питаться	2	1	1
8	Как сделать сон полезным?	1	1	
9	Настроение в школе	1		1
10	Настроение после школы	1		1
11	Поведение в школе	2		2
12	Вредные привычки	2	1	1
13	Мышцы, кости и суставы	2	1	1
14	Как закаляться. Обтирание и обливание	1	1	
15	Как правильно вести себя на воде	1	1	
16	Чтобы душа была здорова	5	2	3
17	Народные игры	1		1
18	Подвижные игры	1		1

19	Доктора природы (обобщающие)	2	1	1
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	12	21

### 2 год обучения

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Почему мы бодем	3	1	2
2	Кто и как предохраняет нас от болезней	2	1	2
3	Кто нас лечит	1		1
4	Прививки от болезней	2	1	1
5	Что нужно знать о лекарствах	2	1	1
6	Как избежать отравлений	2	1	1
7	Безопасность при любой погоде	2	1	1
8	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	2	1	1
9	Правила безопасного поведения на воде	1	1	
10	Правила обращения с огнем	1	1	
11	Как уберечься от поражения электрическим током	1		1
12	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	1	1	1
13	Как защититься от насекомых	1		1
14	Предосторожности при обращении с животными	1		1
15	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	2	1	1
16	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	2	1	1
17	Первая помощь при травмах	3	1	2
18	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	1		1
19	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1		1
20	Сегодняшние заботы медицины	4	4	
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	17	18

### 3 год обучения

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Чего не надо бояться	1		1
2	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	2	1	1
3	Почему мы говорим не правду	2		2
4	Почему мы не слушаемся родителей?	2	1	1
5	Надо уметь сдерживать себя	2		2
6	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	2	1	1
7	Как относиться к подаркам	2	1	1
8	Как следует относиться к наказаниям	1		1
9	Как нужно одеваться	1	1	
10	Как вести себя с незнакомыми людьми	1		1



11	Как вести себя, когда что-то болит	1		1
12	Как вести себя за столом	2	1	1
13	Как вести себя в гостях	1		1
14	Как вести себя в общественных местах	2	1	1
15	«Нехорошие слова». Недобрые шутки	2	1	1
16	Что делать, если не хочется в школу	1		1
17	Чем заняться после школы	1		1
18	Как выбрать друзей	2	1	1
19	Как помочь родителям	1		1
20	Как помочь больным и беспомощным	2	1	1
21	Повторение	4		4
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	11	24

#### 4 год обучения

№ п/п	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Наше здоровье	4	2	2
2	Как помочь сохранить себе здоровье	3	1	2
3	Что зависит от моего решения	2		2
4	Злой волшебник табак	1		1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5	2	3
6	Помоги себе сам	1		1
7	Злой волшебник алкоголь	3	1	2
8	Злой волшебник наркотик	2	1	1
9	Мы одна семья	2	1	1
10	Повторение	12		12
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	9	26



Прошнуровано  
№ 01 от 09 20 18 г.  
и пронумеровано 9 листов  
Директор школы *Т.А. Бубнова*  
Бубнова Т.А.