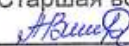


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Управление образования администрации Ярковского муниципального района
Тюменской области
Филиал МАОУ «Ярковская СОШ» «Щетковская СОШ им. В.П.Налобина»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
протокол №1
от 30 августа 2026г.
руководитель ШМО
Девятайкина А.В.

«Согласовано»
Старшая вожатая
 Девятайкина А.В.
«31» августа 2026г.

«Утверждено»
приказом директора МАОУ «ЯСОШ»
от «31» августа 2026 г. № 187/3-ОД
 Чурин Д.С.



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Школа здорового образа жизни»
для 1–4 -х классов**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Школа здорового образа жизни» составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения младших школьников, направлена на формирование у обучающихся мировоззренческо - ценностных ориентиров на здоровье, здоровый образ жизни и устойчивые модели поведения в природной и социальной среде. Целесообразность данной программы внеурочной деятельности обусловлена состоянием здоровья обучающихся.

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, способствующей гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающихся.

Задачи:

- формировать представления 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;
- обучить основам закаливания, получить информацию о способах формирования собственно здоровья и иммунитета;
- совершенствовать физические навыки;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).
- формировать умение определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его.
- воспитывать волю, дисциплину, организованность.
- развивать коммуникативные навыки.
- формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.

Программа адресована обучающимся 1-4 классов

Срок реализации рабочей программы по курсу «Школа здорового образа жизни» – 1года.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Курс носит интегрированный характер, обеспечивает преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы: «Мир природы и человека», «Физическая культура». Курс имеет практическую направленность, которая предполагает формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с природной и социальной средой через различные виды совместной работы и упражнения.

Главным результатом является приобретение практических навыков детей, их умение принимать решение в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

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

Программа обеспечивает непрерывность обучения учащихся, начиная с младшего школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях. Реализация программы позволит:

- привить учащимся начальные знания, умения и навыки в области безопасности жизни;
- сформировать у детей научно основанную систему понятий основ безопасности жизнедеятельности;
- выработать необходимые умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Основной формой организации внеурочной деятельности являются занятия.

При проведении занятий используется деятельностный подход, который способствует накоплению у обучающихся опыта в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни.

Формы занятий:

- беседа;

- игры;
- проблемные ситуации;
- практические упражнения;
- элементы тренинга, «мозгового штурма»;
- совместная деятельность;
- викторины;
- конкурсы;

Виды и формы организации работы на занятии:

- коллективная;
- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная работа;
- работа в парах.

3. Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Содержание курса внеурочной деятельности "Школа здорового образа жизни" реализует спортивно – оздоровительное направление.

В соответствии с Учебным планом на его изучение отводится:

- 1 класс – 33 ч. (1 ч. в неделю);
- 2 класс – 34 ч. в год (1 ч. в неделю);
- 3 класс – 34 ч. в год (1 ч. в неделю);
- 4 класс – 34 ч. в год (1 ч. в неделю).

4. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В результате прохождения программы внеурочной деятельности предполагается достичь следующих результатов:

Первый уровень результатов.

Обучающиеся будут иметь представления:

- о понятии здоровье и факторах на него влияющих;
- о влиянии природы и окружающего мира на здоровье человека;
- о строении и работе органов и систем организма человека;
- знать о значении соблюдения режима дня, правильного питания,
- о роли физической культуры и спорта, закаливания в укреплении и сохранении здоровья человека, достижении успехов в учебе; о роли и значении личной гигиены в профилактике инфекционных, в том числе простудных заболеваний,
- о важности и правилах ухода за зубами, полостью рта.
- знать основы рационального питания, профилактики нарушений осанки, зрения,

получения травм.

- о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака, наркотиков, зависимости от компьютерных игр.
- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни.
- знать эффективные правила общения и уметь их применять в жизни.

Второй уровень результатов.

- учащиеся научатся называть части тела, системы органов, органы, их функциональное предназначение и работу,
- распознавать признаки утомления, в том числе зрительного и помочь себе его

снять.

- составить свой режим дня, комплекс утренней гимнастики, самотренировки.
- иметь знания о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака,

наркотиков, зависимости от компьютерных игр.

- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни.

Третий уровень результатов.

Обучающийся будет иметь опыт:

- соблюдения режима дня, гигиенических требований при приеме пищи, выполнении домашних заданий, работе за компьютером, прогулках, подготовке ко сну.

- отказа от предложения попробовать покурить, попробовать алкогольный напиток, наркотик
- правильного поведения во время болезни. Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами.

Личностные результаты, которые включают :

- внутреннюю позицию на уровне положительного заинтересованного отношения ко всему, что касается обучения здоровому образу жизни: к информации учителя, его рекомендациям и требованиям по соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, на уровне принятия образа «хорошего ученика – опрятного и аккуратного»;
- понимание и принятие причин успеха в учебной деятельности, связанных с крепким здоровьем;
- сформированное уважительное отношение к занятиям физической культурой, спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни, а также к людям, имеющим ограниченные возможности здоровья и находящимся в состоянии болезни;
- развитую личную ответственность за непричинение своим поведением, поступками вреда своему здоровью и здоровью окружающих людей,
- развитую способность понять, объяснять, выражать и описывать словесно свои чувства и эмоции, а также чувства, эмоции и причины поступков других людей, сопереживать им.
- сформированность ценностного отношения к жизни и здоровью.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий.

1.Регулятивные учебные действия:

- регулировать свое настроение, эмоции,
- распределять время на выполнение учебных заданий и отдых,
- ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения;
- избегать опасных ситуаций,
- корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки,
- обращаться за помощью.

2.Познавательные учебные действия:

- осуществлять поиск выборочной информации о здоровье и о себе самом,
- строить сообщения в устной и письменной, артистической формах,
- проводить сравнения (например, какие продукты питания полезны, а какие нет),
- строить логические рассуждения в форме простых суждений об объекте, его строении, свойствах, полезности и неполезности для здоровья.

3.Коммуникативные умения:

- выслушивать других, не перебивать, уважать чужое мнение, строить диалог,
- аргументировать свои суждения,
- задавать вопросы
- работать в паре, группе,
- ставить себя на место своего оппонента,
- обращаться за помощью к другим людям,
- понять, учитывать эмоции и чувства, причины поступков других людей.

5. Содержание курса внеурочной деятельности.

В ходе реализации содержания программы учащиеся должны овладеть не только правилами безопасного поведения в различных ситуациях, но и путями и средствами укрепления здоровья: уметь оказывать первую медицинскую помощь, общаться со сверстниками и взрослыми, знать о значении природного окружения для здоровья человека.

Программа включает в себя основные, наиболее часто встречающиеся опасные ситуации, в которых может оказаться ребёнок дома, на улице, в школе, в природных условиях.

На обучении учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде; обучаются правилам обращения с огнём; как уберечься от поражения электрическим током; уберечься от порезов, ушибов, переломов. Обучаются правилам оказания первой медицинской помощи.

Причины заболеваний

Тема 1-3 Почему мы болеем Разные причины болезней. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. Признаки некоторых болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

Тема 4-5 Кто и как предохраняет нас от болезней. Как ваше здоровье? Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». Организм- сам себе помощник. Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

Тема 6 Кто нас лечит. Здоровый образ жизни. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

Тема 7-8 Прививки от болезней. Какие врачи нас лечат. Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. Инфекции и болезни. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 9-10 Что нужно знать о лекарствах. Прививки от болезней. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». Как выбрать лекарства. Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!

Правила безопасного поведения в различных ситуациях

Тема 11-12 Как избежать отравлений. Лекарственные отравления Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Пищевые отравления. Повторение признаков лекарственного отравления. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".

Тема 13-14 Безопасность при любой погоде. Солнце – наш друг? Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» На улице дождь и гроза. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!

Тема 15-16 Правила безопасного поведения в доме, на улице в транспорте. Опасности в нашем доме. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Правила поведения на улице. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 17 Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг. Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

Тема 18 Правила обращения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда. Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

Тема 19 Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».

Тема 20 Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы. Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 21 Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов

Тема 22 Предосторожности при обращении с животными. Про собак и кошек. Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Правила оказания первой медицинской помощи.

Тема 23-24 Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Отравление ядовитыми веществами. Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Отравление угарным газом. Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

Тема 25-26 Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. Помочь себе при тепловом ударе. Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья». Как уберечься от мороза. Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

Тема 27-29 Первая помощь при травмах. Растяжения и вывихи. Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах. Переломы. Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах. Если ты ушибся или порезался. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 30 Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело. Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

Тема 31 Первая помощь при укусах насекомых, змей. Если укусила змея. Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32-34 Сегодняшние заботы медицины. Я здоровье берегу. Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Здоровый образ жизни.

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. Я выбираю движение.

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

№ п/п	Наименование раздела и темы занятия	Кол-во часов
	Причины заболеваний	10
1	Почему мы болеем	1
2	Игра-соревнование «Кто больше знает?»	1
3	Практическая работа «Как помочь больному»	1
4	Инфекционные заболевания	1
5	Профилактика гриппа и ОРВИ	1
6	Кто нас лечит	1
7	Прививки от болезней	1
8	Правила поведения в кабинете у врача	1
9-10	Что нужно знать о лекарствах	2
	Правила безопасного поведения в различных ситуациях	12
11	Чем можно отравиться?	1
12	Как избежать отравлений	1
13	Безопасность при любой погоде	1
14	Правила поведения во время грозы	1
15-16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2
17	Правила безопасного поведения на воде	1
18	Правила обращения с огнем	1
19	Как уберечься от поражения электрическим током	1
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1
21	Как защититься от насекомых	1
22	Предосторожности при обращении с животными	1
	Правила оказания первой медицинской помощи.	12
23-24	Первая помощи при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2
25	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	1
26	При ожогах и обморожении.	1
27-29	Первая помощь при травмах	3
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
31	Первая помощь при укусах насекомых и змей.	1
32	Сегодняшние заботы медицины.	1
33	Викторина «Первая помощь»	1
34	Конкурс рисунков «Я – спасатель!»	1
	Итого:	34 ч.

7. Описание материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М: ВАКО, 2007. 2. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми. М: ТЦ Сфера, 2006. 3. Игуменова Д. Б. Иванников И.Г. «Чтобы не было беды: детям об огне и пожаре. М: Стройиздат, 1992. 4. Дубягин Ю. П., Богачева О.П. Школа выживания. 56 способов защитить ребенка от преступления. М: Пихта, 1997. 5. Пармузин Ю.П. Живая география. М: Просвещение, 1993.
2.Печатные пособия.
Демонстрационный материал (картинки предметные, таблицы) в соответствии с основными темами программы обучения.
3.Технические средства обучения
Классная доска с набором приспособлений для крепления постеров и картинок. Компьютер.
4. Игры и игрушки.
Настольные развивающие игры, викторины, лото