

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МАОУ "Гимназия №12"

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
учителей начальных классов
№ 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Г.В. Качура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
является частью ООП НОО
Срок освоения ____ 4 года (1-4 классы) ____

Новосибирск 2026

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению.

Содержание курса «Азбука здоровья» поддерживает раздел курса «Окружающий мир» «Человек и его здоровье» и даёт возможность не дублировать, а более широко раскрыть темы, которые пересекаются в данных курсах, и применить полученные знания на практике.

Цель программы «Азбука здоровья»:

- Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формирование у детей желания быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

В соответствии с целью поставлены **задачи** реализации программы:

- формировать представления о правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- расширять кругозор школьников в области физической культуры;
- формировать у детей навыки гигиены и безопасности жизни;
- научить рационально организовывать режим дня, учёбы и отдыха; двигательной активности;
- познакомить с правилами поведения в обществе;
- развивать навыки культуры здоровья и здорового образа жизни;

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
- укреплять здоровье детей за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
- развивать детскую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;
- воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- прививать любовь к окружающему миру природы и социальному окружению;

Сроки освоения программы: 4 года, по 1 часу в неделю в каждом классе.

1 класс – 33 ч, 2 класс — 34 ч, 3 класс — 34 ч, 4 класс — 34 ч. Всего 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы, соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в нашей школе.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

1 класс "АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ"

Дружи с водой

Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств

Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами

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

Уход за руками и ногами

«Рабочие инструменты» человека.

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.

Вредные привычки

Мышцы, кости и суставы

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться

Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде.

Народные игры

Подвижные игры

Доктора природы

2 класс «Если хочешь быть здоров»

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

Отравление 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 вести себя на улице

Правила безопасного поведения на воде

Вода – наш друг

Правила общения с огнём

Чтобы огонь не причинил вреда

Как уберечься от поражения электрическим током

Чем опасен электрический ток

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов

Травмы

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

Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом.

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях

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

Первая помощь при травмах

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

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

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины

Расти здоровым. Воспитай себя. Я выбираю движение

3 класс «Разговор о здоровом питании»

Вводное занятие

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 ли уметь сдерживать себя

Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность

Не грызи ногти, не ковырай в носу

Как отучить себя от вредных привычек. Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

Как относиться к подаркам

Я принимаю подарок. Я дарю подарок

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

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, в 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.

Итоговое занятие

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

Как помочь сохранить себе здоровье
Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения
Принимаю решение. Я отвечаю за своё 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. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам
Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь
Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик
Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

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 берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- пользоваться приёмами чтения учебного текста: ставить вопрос к заголовку и от заголовка, выделять ключевые слова;
- пользоваться приёмами слушания: фиксировать тему (заголовок), ключевые слова;
- реализовывать устные и письменные рассуждения как текстов определённой структуры, определять цель рассуждения (доказать, объяснить), формулировать тезис (то, что доказывается или объясняется) и приводить в качестве доказательства ссылку на правило, закон;
- реализовывать устные и письменные высказывания – описания хорошо знакомых предметов, животных, подчиняя описание его о новой мысли, анализировать и учитывать особенности описания в учебно-научной речи;
- при выполнении некоторых заданий учебника осознавать недостаток информации, использовать дополнительные сведения из словарей;
- делать выводы и обобщения в результате совместной работы класса.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД

- осознанно строить речевое высказывание (в устной и письменной форме) в соответствии с задачами коммуникации, соблюдая нормы этики и этикета;
- анализировать рассуждение, в структуре которого представлены несколько аргументов, оценивать их значимость, достоверность фактов;
- реализовывать рассуждение (устное и письменное), которое включает в себя тезис, убедительные аргументы (иногда также вступление и заключение), соблюдая нормы информационной избирательности;
- признавать возможность существования разных точек зрения и права каждого иметь свою;
- различать описания разных стилей – делового и художественного;
- продуцировать описания разных стилей в зависимости от коммуникативной задачи;
- анализировать словарные статьи;
- слушать собеседника, кратко излагать сказанное им в процессе обсуждения темы, проблемы;

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- формулировать задачу урока после предварительного обсуждения;
- оценивать выполнение своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев;
- анализировать и оценивать свои и чужие успехи и неудачи в общении;
- классифицировать различные типы аргументов: научные и ненаучные (житейские), обобщённые и конкретные;
- реализовывать словарные статьи к новым словам.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

1 класс

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2 класс

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- знать факторы, влияющие на здоровье человека;
- определять причины некоторых заболеваний;
- определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- знать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
 - выполнять основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

3 класс

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- заботиться о своем здоровье.

4 класс

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепление здоровья
- основы развития познавательной сферы
- общепринятые правила поведения в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья
- различать «полезные» и «вредные» продукты
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье
- находить выход из стрессовых ситуаций
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО КУРСА:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы *	Форма проведения занятия
1. Дружи с водой (2ч)				
1	Советы доктора Воды	1	http://school-collection.edu.ru/	Экскурсия
2	Друзья Вода и Мыло	1	http://school-collection.edu.ru/	Воспитательное мероприятие
2. Забота об органах чувств (5 ч)				
3	Глаза – главные помощники человека.	1	http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие
4	Чтобы уши слышали.	1	http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие
5	Зачем человеку кожа.	1	http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие
6	Надёжная защита организма.	1	http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие
7	Если кожа повреждена.	1	http://school-collection.edu.ru/	Воспитательное мероприятие
3. Уход за зубами (3 ч)				
8	Почему болят зубы.		http://school-collection.edu.ru/	Воспитательное мероприятие
9	Чтобы зубы были здоровыми.		http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие
10	Как сохранить улыбку красивой.		http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие
4. Уход за руками и ногами (1 ч)				
11	«Рабочие инструменты» человека.		http://school-collection.edu.ru/	Викторина
5. Как следует питаться (2 ч)				
12	Питание – необходимое условие для жизни человека.		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Викторина

13	Здоровая пища для всей семьи.		http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие
6. Как сделать сон полезным (1 ч)				
14	Сон – лучшее лекарство.		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Практическое занятие
7. Настроение в школе (2 ч)				
15	Как настроение?		http://school-collection.edu.ru/	Воспитательное мероприятие
16	Как настроение?		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Практическое занятие
8. Настроение после школы(1 ч)				
17	Я пришёл из школы.		http://school-collection.edu.ru/	Воспитательное мероприятие
			http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	
9. Поведение в школе (2 ч)				
18	Я – ученик.		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Практическое занятие
19	Я – ученик.		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	
10.Вредные привычки (2 ч)				
20	Вредные привычки		http://school-collection.edu.ru/	Воспитательное мероприятие
21	Вредные привычки		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Викторина
11.Мышцы, кости и суставы (2 ч)				
22	Скелет – наша опора.		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Практическое занятие
23	Осанка – стройная спина.		http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие

12.Как закаляться (2 ч)				
24	Если хочешь быть здоров		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Воспитательное мероприятие
25	Если хочешь быть здоров		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Практическое занятие
13.Как правильно вести себя на воде (1 ч)				
26	Правила безопасности на воде.		http://school-collection.edu.ru/	Викторина
14.Народные игры.(2 ч)				
27	Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»		http://school-collection.edu.ru/	Игры
28	Командные соревнования.		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Игры
15.Подвижные игры (3ч)				
29	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».		http://school-collection.edu.ru/	Игры
30	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Игры
31	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Игры
16.Доктора здоровья(2 ч)				

32	Лекарственные растения		http://school-collection.edu.ru/	Практическое занятие
33	Зеленая аптека		http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	Викторина
ИТОГО 33 часа				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы *	Форма проведения занятия
1. Почему мы бодем (3 ч)				
1.	Причины болезни.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	просмотр тематических фильмов
2	Признаки болезни.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
3	Как здоровье?	1	http://school-collection.edu.ru/	дискуссионное общение
2. Кто и как предохраняет нас от болезней (2 ч)				
4	Как организм помогает себе сам.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	чтение и обсуждение книг
5	Здоровый образ жизни	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	работа с книгой
3. Кто нас лечит (1 ч)				
6	Какие врачи нас лечат	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр и создание презентаций;
4. Прививки от болезней (2 ч)				
7	Инфекционные болезни.	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум

8	Прививки от болезней	1	http://school-collection.edu.ru/	тренинг
5. Что нужно знать о лекарствах (2 ч)				
9	Какие лекарства мы выбираем.	1	http://school-collection.edu.ru/	викторина,
10	Домашняя аптечка	1	http://school-collection.edu.ru/	дискуссионное общение
6. Как избежать отравлений (2 ч)				
11	Отравление лекарствам	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
12	Пищевые отравления	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
7. Безопасность при любой погоде (2 ч)				
13	Если солнечно и жарко.	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр и создание презентаций
14	Если на улице дождь и гроза	1	http://school-collection.edu.ru/	работа с книгой; чтение и обсуждение книг
8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2 ч)				
15	Опасность в нашем доме.	1	http://school-collection.edu.ru/	встреча с медицинскими работниками
16	Как вести себя на улице	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум
9. Правила безопасного поведения на воде (1 ч)				
17	Вода – наш друг	1	http://school-collection.edu.ru/	встреча с медицинскими работниками
10. Правила общения с огнём (1 ч)				
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	http://school-collection.edu.ru/	экскурсия
11. Как уберечься от поражения электрическим током (1 ч)				
19	Чем опасен электрический ток	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов (1 ч)				
20	Травмы	1	http://school-collection.edu.ru/	встречи с медицинскими работниками
13. Как защититься от насекомых (1 ч)				
21	Укусы насекомых	1	http://school-collection.edu.ru/	встречи с медицинскими работниками
14. Предосторожности при обращении с животными (1 ч)				
22	Что мы знаем про кошек и собак	1	http://school-collection.edu.ru/	круглый стол;

15.Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом (2 ч)				
23	Отравление ядовитыми веществами.	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотры тематических фильмов
24	Отравление угарным газом.	1	http://school-collection.edu.ru/	встречи с медицинскими работниками
16.Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях (2 ч)				
25	Как помочь себе при тепловом ударе.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
26	Как уберечься от мороза.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
17.Первая помощь при травмах (3 ч)				
27	Растяжение связок и вывих костей.	1	http://school-collection.edu.ru/	встречи с медицинскими работниками
28	Переломы.	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
29	Если ты ушибся и порезался	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
18.Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос (1 ч)				
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
19.Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (1 ч)				
31	Укусы змей	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
20.Сегодняшние заботы медицины (3 ч)				
32	Расти здоровым.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
33	Воспитай себя.	1	http://school-collection.edu.ru/	дискуссионное общение
34	Я выбираю движение	1	http://school-collection.edu.ru/	дискуссионное общение
Итого: 34 часа				

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов,	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1. Чего не надо бояться(1 ч)				
1.	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	дискуссионное общение
2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным (2ч)				
2	Учимся думать	1	http://school-collection.edu.ru/	круглый стол
3	Спешите делать добро	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
3. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным(2ч)				
4	Учимся думать.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	просмотр тематических фильмов
5	Спешите делать добро.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	дискуссионное общение
4. Почему мы говорим неправду(2ч)				
6	Поможет ли нам обман.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	практикум, тренинг
7	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум, тренинг
5. Почему мы не слушаемся родителей(2ч)				
8	Надо ли прислушиваться к советам родителей.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	дискуссионное общение
9	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	круглый стол
6. Надо ли уметь сдерживать себя(2ч)				

10	Все ли желания выполнимы.	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум, тренинг
11	Как воспитать в себе сдержанность	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум, тренинг
7. Не грызи ногти, не ковыряй в носу(2ч)				
12	Как отучить себя от вредных привычек.	1	http://school-collection.edu.ru/	дискуссионное общение
13	Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум, тренинг
8. Как относиться к подаркам(2ч)				
14	Я принимаю подарок.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	просмотр тематических фильмов
15	Я дарю подарок	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	беседа
9. Как следует относиться к наказаниям(1ч)				
16	Наказание	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	практикум, тренинг
10. Как нужно одеваться(1ч)				
17	Одежда	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум, тренинг
11.Как вести себя с незнакомыми людьми(1ч)				
18	Ответственное поведение	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
12.Как вести себя, когда что – то болит(1ч)				
19	Боль	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	практикум, тренинг
13.Как вести себя за столом(2ч)				
20	Сервировка стола.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	просмотр тематических фильмов
21	Правила поведения за столом	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	дискуссионное общение

14.Как вести себя в гостях(1ч)				
22	Ты идёшь в гости	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	практикум, тренинг
15.Как вести себя в общественных местах(2ч)				
23	Как вести себя в транспорте и на улице.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	дискуссионное общение
24	Как вести себя в театре, в кино, школе	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	круглый стол
16. «Нехорошие слова». Недобрые шутки(1ч)				
25	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	практикум, тренинг
17.Что делать. Если не хочется в школу(1ч)				
26	Помоги себе сам	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	практикум, тренинг
18. Чем заняться после школы(1ч)				
27	Умей организовать свой досуг	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	практикум, тренинг
19.Как выбрать друзей(1ч)				
28	Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	дискуссионное общение
20.Как помочь родителям(1ч)				
29	Как доставить родителям радость	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	практикум, тренинг
21.Как помочь больным и беспомощным(1ч)				
30	Если кому –нибудь нужна	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа

	твоя помощь. Спешите делать добро			
22.Повторение(3ч)				
31	Огонёк здоровья.	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум, тренинг
32	Путешествие в страну здоровья.	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум, тренинг
33	Культура здорового образа жизни.	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
34	Итоговое занятие 1	1	http://school-collection.edu.ru/	практикум, тренинг
Итого: 34 часа				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы *	Форма проведения занятия
1.Наше здоровье (4ч)				
1.	Что такое здоровье.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	круглый столы
2	Что такое эмоции.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседы
3	Чувства и поступки.	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр
4	Стресс	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
2. Как помочь сохранить себе здоровье (3ч)				
5	Учимся думать и действовать.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	беседы
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	дискуссионное общение

7	Умей выбирать.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	беседа
3.Что зависит от моего решения (2ч)				
8	Принимаю решение.	1	http://school-collection.edu.ru/	круглый стол
9	Я отвечаю за своё решение.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	дискуссионное общение
4.Злой волшебник – табак (1ч)				
10	Что мы знаем о курении	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	круглый стол
5.Почему некоторые привычки называются вредными (5ч)				
11	Зависимость.	1	http://school-collection.edu.ru/	Просмотр тематических фильмов
12	Умей сказать НЕТ.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
13	Как сказать НЕТ	1	http://school-collection.edu.ru/	Просмотр тематических фильмов
14	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
6. Помоги себе сам (1ч)				
16	Волевое поведение.	1	http://school-collection.edu.ru/	Просмотр тематических фильмов
7.Злой волшебник – алкоголь (3ч)				
17	Алкоголь	1	http://school-collection.edu.ru/	дискуссионное общение
18	Алкоголь – ошибка.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	круглый стол
19	Алкоголь – сделай выбор	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	круглый стол
8.Злой волшебник – наркотик (2ч)				
20	Наркотик.	1	http://school-	

			collection.edu.ru/	круглый стол
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	1	http://school-collection.edu.ru/	круглый стол
9. Мы – одна семья (2ч)				
22	Мальчишки и девчонки.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	беседа
23	Моя семья.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	просмотр тематических фильмов
10. Повторение(11ч)				
24	Дружба.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
25	День здоровья.	1	http://school-collection.edu.ru/	беседа
26	Умеем ли мы правильно питаться.	1	http://school-collection.edu.ru/	встреча с медицинскими работниками
27	Я выбираю кашу	1	http://school-collection.edu.ru/	беседы
28	Чистота и здоровье	1	http://school-collection.edu.ru/	просмотр тематических фильмов
29	Откуда берутся «грязнули».	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	просмотр тематических фильмов
30	Чистота и порядок.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	просмотр тематических фильмов
31	Будем делать хорошо и не будем плохо.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	беседа
32	КВН «Наше здоровье».	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	беседа
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	беседа
34	Будьте здоровы.	1	http://per-komschool.edu.tomsk.ru/files/File/zdoroveika.doc	встреча с медицинскими работниками

Итого: 34 урока