

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Гражданцевская основная школа**

ПРИНЯТО

Протокол заседания методического
объединения классных руководителей

От « 14 » августа 2026г. № 1

СОГЛАСОВАНО

И.о.зам.директора по ВР

 Т.П.Васильева

« 14 » августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

(направление: спортивно-оздоровительная деятельность)

для 1-4 классов начального общего

образования на 2026-2027 учебный год

Михалевич Н.И.,

учитель начальных классов

Гражданцево - 2026

Пояснительная записка

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

Актуальность курса «Уроки здоровья»

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 «Азбука здоровья» 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 внеурочной деятельности «Азбука здоровья» 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: 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:

- 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 «Уроки здоровья» 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 программы – 1 год обучения; 1 час в неделю; 34 часа в год.

Ожидаемые результаты реализации программы элективного 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.

Содержание разделов программы курса внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

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 (9 часов)

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

Личностные результаты

В результате формирования личностных универсальных учебных действий к окончанию курса 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 1 - 4 класса получают 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 1-4 класса получают 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 1-4 получают 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 1-4 получают 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

«Уроки здоровья» 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

№ 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	1		1

	воде. Вода – друг и враг			
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 движении. Игра «Караси и щука		1	1
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

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.