

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского муниципального округа Свердловской области**

"Средняя общеобразовательная школа № 18"

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании предметно-методической

Т. Г. Тарасова, директор

кафедры учителей начальных классов

МБОУ ПМО СО «Средняя
общеобразовательная школа № 18»

МБОУ ПМО «СОШ № 18»

Приказ от «28» августа 2025 г. №585-Д

Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

\

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровое поколение»

для обучающихся 2-4 классов

г. Полевской, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Здоровое поколение» (далее – ФРП «Здоровое поколение»), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Государством принят ряд нормативно – правовых документов по совершенствованию здоровья детей. Согласно ст. № 3, 12, 20, 32 Закона РФ «Об образовании» обозначена ответственность образовательного учреждения за сохранение и укрепление здоровья детей, которое должно стать одной из приоритетных задач. В Конвенции о правах ребёнка подчёркивается, что современное образование должно стать здоровье сберегающим.

Программа по формированию здорового образа жизни обучающихся рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе; направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

ЦЕЛЬЮ программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения

ЗАДАЧИ:

Формирование:

представлений 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 никотиновой кислоты, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

~ навыков конструктивного общения;

~ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

~ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

Соответствие целей и задач программы по формированию здорового образа жизни учащихся целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее количество часов, отведенных на изучение курса внеурочной деятельности «Здоровое поколение, - 51 час (0,5 часа в неделю в каждом классе): во 2 классе – 17 ч, в 3 классе – 17 ч, в 4 классе – 17 ч.»

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Рабочая программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков.

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

~ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

~ особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;

~ 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 в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ~ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ~ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

представления о физиологических и психологических особенностях (обратить ребёнка на самого себя, на своё тело, свой организм, свои возможности и способности), формировать сознательное отношение ребёнка к своему здоровью;

- ~ устойчивое желание к оздоровлению своего организма;
- ~ контроль и оценивание своих привычек, поведения, настроения;
- ~ формирование навыков сохранения и укрепления собственного здоровья, выработка своего собственного варианта здорового образа жизни;
- ~ углубление знаний о правильном рациональном питании;
- ~ расширение знаний о культуре поведения за столом;
- ~ формирование представлений о правильном питании, о полезной и вредной пище, значения режима питания;

потребность вести здоровый образ жизни, самостоятельность организовывать свой режим дня, учёбы и отдыха;

представления о негативных факторах, влияющих на здоровье.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы работы

Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование.

Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

Формы контроля.

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе:

оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья;

оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание».

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ФГОС начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. Для обучающихся 2 класса:

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

формирование ответственного отношения к учебе;

умение сформировать учебно - познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды;

развивать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

умение оценить свои учебные достижения.

1.2. Для обучающихся 3 класса:

овладение умением оценивать с эстетической точки зрения красоту своего тела, принятие установки ЗОЖ, самоопределение в отношении эталона здорового человека;

формирование активной жизненной позиции, оптимизма в восприятии мира, признание ценности своего здоровья и здоровья нации;

анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье;

использование приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма;

развивать способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

1.3. Для обучающихся 4 класса:

- ~ умение наблюдать за состоянием своего здоровьем,
- ~ овладение умением оценивать с эстетической точки зрения красоту своего тела, принятие установки ЗОЖ, самоопределение в отношении эталона здорового человека,
- формирование активной жизненной позиции, оптимизма в восприятии мира, признание ценности своего здоровья и здоровья нации;
- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. Использовать знания для соблюдения мер профилактики вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании);
- анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье;
- использовать приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Для обучающихся 2 класса:

2.1.1. Регулятивные:

- выделять альтернативные способы достижения оздоровляющего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей);
- проговаривать последовательность действия;
- определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической.

2.1. Для обучающихся 3 класса, первый год обучения

2.1.2. Регулятивные:

- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей);
- проговаривать последовательность действия;
- выделять альтернативные способы достижения оздоровляющего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической;

2.1. Для обучающихся 4 класса:

2.1.3. Регулятивные:

- при планировании целей здоровье сбережения самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;

- ~ выделять альтернативные способы достижения оздоровляющего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- ~ правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей).
- ~ определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической;
- ~ выдвигать версии, выбирать средства достижения цели;
- ~ оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях.

2.1. Для обучающихся 2 класса:

2.1.1. Познавательные:

- ~ владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать, доказывать и делать выводы;
- ~ анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- ~ находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- ~ излагать свое мнение, аргументируя его.

2.1. Для обучающихся 3 класса:

2.1.2. Познавательные:

- ~ находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- ~ владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать, доказывать и делать выводы;
- ~ анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- ~ излагать свое мнение, аргументируя его.

2.1. Для обучающихся 4 класса:

2.1.3. Познавательные:

- ~ владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать, доказывать и делать выводы;
- ~ анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- ~ находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем;
- ~ анализировать и обобщать, строить логически обоснованные рассуждения;
- ~ устанавливать причинно-следственные связи;
- ~ излагать свое мнение, аргументируя его.

2.1. Для обучающихся 2 класса:

2.1.1. Коммуникативные:

~ владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

умение самостоятельно организовывать учебное действие.

2.1. Для обучающихся 3 класса:

2.1.2. Коммуникативные:

умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

умение вступать в беседу на занятиях и в жизни;

владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

2.1. Для обучающихся 4 класса:

2.1.3. Коммуникативные:

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

умение самостоятельно организовывать учебное действие.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Для обучающихся 2 класса		

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
1 Блок «Введение»	<p>Личностные универсальные учебные действия:</p> <p>У учащегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни; - установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности; - способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности; - чувство отечественными достижениями; - основа для развития прекрасного представления о красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям; <p>- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</p> <p>- углублять знания детей о правильном питании;</p>	<p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; - осуществлять контроль физического развития; - проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые корректизы, учитывая характер сделанных ошибок; - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; - учитывать в своих действиях позиции других людей и - чувствовать гордость координировать деятельность, через несмотря на различия во мнениях.
2 Блок «Питание»	<p>- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;</p> <p>- углублять знания детей о правильном питании;</p>	
3 Блок «В здоровом теле – здоровый дух!»	<p>- расширить знания детей о культуре поведения за столом;</p> <p>- сформировать представления о правильном питании, о полезной</p>	

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
4 Блок «Гигиена»	<p>и вредной пище.</p> <ul style="list-style-type: none"> - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений. - увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью; <p>Метапредметные универсальные учебные действия.</p> <p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места; - принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации; - осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; - вносить необходимые корректизы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; - осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе; 	

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<ul style="list-style-type: none"> - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать мнения партнеров по команде; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; - контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия. 	
Для обучающихся 3 класса		
1 Блок «Введение»	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятиями, учатся объяснять причины заболеваний; - учатся использовать приобретённые знания для соблюдения мер профилактики вирусных заболеваний; - оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни; - применять знания для планирования своего режима; - углублять знания детей о правильном питании; - расширять знания детей о культуре поведения за столом; - сформировать представления о 	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать влияние на организм человека факторов среды; - использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. - объяснять некоторые процессы, проходящие в собственном организме. - использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. - объяснять некоторые процессы, проходящие в собственном
2 Блок «Питание»		

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
3 Блок «В здоровом теле – здоровый дух!»	<p>правильном питании, о полезной организме и вредной пище.</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительно характеризовать роль здоровья в жизни человека; проявлять готовность к ведению здорового образа жизни; - соблюдать простейшие нормы гигиенических требований. - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям; - знание основных моральных норм и ориентация на выполнение; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений. - увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью. 	<p>- применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием организма, несложные измерения, ставить биологические эксперименты и объяснять их результаты;</p> <p>- умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.</p>
4 Блок «Гигиена»		

Для обучающихся 4 класса

1 Блок «Моё здоровье»	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать влияние факторов риска на здоровье человека; - выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих. - знакомятся с понятиями, учатся объяснять причины 	<p>- понимать физиологические процессы организма в их взаимосвязи и динамике, позволяющее предсказывать последствия для организма, нарушения одного из основных физиологических процессов путем выявления прямых и обратных, положительных и отрицательных связей;</p>
2 Блок «Путь к здоровью»	<ul style="list-style-type: none"> - учатся использовать приобретённые знания для соблюдения мер профилактики вирусных заболеваний; - оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. 	<p>- оценивать влияние на организм человека факторов среды;</p> <p>- использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.</p>

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
3 Блок «Здоровое питание»	<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять биологические наблюдаемые знания для организации и проходящие в собственном планирования собственного организме. <p> здорового образа жизни и- применять методы деятельности, благополучия биологической науки при своей семье и благоприятной изучении организма человека: среды обитания человечества; проводить наблюдения за</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физиологических состоянием процессов организма в их организма, измерения, ставить взаимосвязи и динамике, несложные биологические познания позволяющее предсказывать эксперименты и объяснять их последствия для организма результаты; <p>нарушения одного из основных- формировать основы физиологических процессов экологической грамотности: путем выявления прямых способности оценивать обратных, положительных и последствия деятельности отрицательных связей; человека в природе, влияние оценивать влияние на организм факторов риска на здоровье человека факторов среды; человека;</p>	<p>- объяснять некоторые процессы, в собственном организме.</p> <p> применять методы биологической науки при изучении организма человека: среды обитания человечества; проводить наблюдения за собственного организма, измерения, ставить биологические взаимосвязи и динамике, несложные эксперименты и объяснять их последствия для организма результаты;</p> <p> формировать основы экологической грамотности: путем выявления прямых способности оценивать обратных, положительных и последствия деятельности отрицательных связей; человека в природе, влияние оценивать влияние на организм факторов риска на здоровье человека факторов среды; человека;</p>
4 Блок «Здоровые привычки»	<p> использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил, определяющих здоровый образ жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> - углублять знания детей о правильном рациональном питании; - расширять знания детей о культуре поведения за столом; - сформировать представления о правильном питании, о полезной и вредной пище. - понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места; - принимать и сохранять познавательные задачи; 	<p> - умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по гигиеническим нормам и правилам, определяющим здоровью своему и окружающих.</p>

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	<ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации. - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений. - увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью. 	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	1		1	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
2	Питание	6		6	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
3	В здоровом теле – здоровый дух!	5		5	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
4	Гигиена	5		5	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Введение	1		1	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
2	Питание	5		5	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
3	В здоровом теле – здоровый дух!	6		6	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
4	Гигиена	5		5	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Моё здоровье	2		2	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
2	Путь к здоровью	4		4	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
3	Здоровое питание	6		6	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
4	Здоровые привычки	5		5	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Твоё здоровье – что это? Можешь ли ты сам позаботиться о своём здоровье?	1		1	02.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
2	Рациональное питание. Способы хранения пищевых продуктов.	1		1	16.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
3	А началось всё с сухомятки Профилактика гастритов. Кровяное давление. Частота пульса.	1		1	30.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
4	Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания.	1		1	14.10.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
5	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1		1	11.11.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
6	А началось всё с сухомятки. Профилактика гастритов.	1		1	25.11.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
7	Молочные продукты. Чем они полезны?	1		1	09.12.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

8	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». Я умею выбирать.	1		1	23.12.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
9	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. Вредные насекомые: мухи. Комары, клещи.	1		1	13.01.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
10	Закаливание организма. Что такое закаливание, его значение для здоровья человека.	1		1	27.01.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
11	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1		1	10.02.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
12	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. Вредные насекомые: мухи. Комары, клещи.	1		1	02.03.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
13	Прививки – профилактические меры.	1		1	16.03.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
14	Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Возрастные особенности скелета и мышц, Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.	1		1	06.04.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
15	Мой внешний вид – залог здоровья.	1		1	20.04.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
16	Гигиена правильной осанки.	1		1	04.05.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
17	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Итоговое занятие.	1		1	18.05.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые
----------	------------	------------------	------------------	-------------------------

		Всего	Контрольные работы	Практические работы		образовательные ресурсы
1	Твоё здоровье – что это? Можешь ли ты сам позаботиться о своём здоровье?	1		1	02.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
2	Кухня народов мира. Знания об основных витаминах в продуктах питания.	1		1	16.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
3	Рациональное питание. Способы хранения пищевых продуктов.	1		1	30.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
4	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1		1	14.10.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
5	А началось всё с сухомятки. Профилактика гастритов.	1		1	11.11.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
6	Молочные продукты. Чем они полезны?	1		1	25.11.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
7	Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!». Я умею выбирать.	1		1	09.12.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
8	Распространение болезней. Пищевые отравления.	1		1	23.12.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
9	Чтобы не простудиться. Профилактика простудных заболеваний. Способы укрепления здоровья.	1		1	13.01.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
10	Закаливание организма. Что такое закаливание, его значение для здоровья человека.	1		1	27.01.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
11	Здоровье в порядке-спасибо зарядке.	1		1	10.02.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
12	Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны. Вредные насекомые: мухи. Комары, клещи.	1		1	02.03.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

13	Гигиена полости рта. Профилактика кариеса. Пища, которую «любят» и «не любят» зубы.	1		1	16.03.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
14	Гигиенические правила сохранения зрения. Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной памяти. Возрастные особенности скелета и мышц.	1		1	06.04.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
15	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.	1		1	20.04.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
16	Режиму дня - мы скажем да!	1		1	04.05.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
17	Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул. Итоговое занятие.	1		1	18.05.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Ценности ЗОЖ. Можешь ли ты сам позаботиться о своём здоровье?	1		1	02.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
2	Глаза – зеркало нашей души. Уход за органами зрения. Упражнения для снятия зрительного напряжения.	1		1	16.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
3	Чтобы не простудиться. Профилактика простудных заболеваний. Способы укрепления здоровья.	1		1	30.09.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
4	Сон, его значение для сохранения здоровья. Гигиена сна.	1		1	14.10.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

5	Закаливание организма. Что такое закаливание, его значение для здоровья человека.	1		1	11.11.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
6	Факторы нарушения осанки. Профилактика искривления позвоночника и плоскостопия. Правильная рабочая поза — залог красоты и здоровья.	1		1	25.11.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
7	Вред недоедания и чрезмерного питания. (Экскурсия в пекарню или школьную столовую для знакомства с технологией приготовления хлеба).	1		1	09.12.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
8	Правила поведения за столом. Сервировка стола. Аппетит. Факторы, способствующие хорошему аппетиту.	1		1	23.12.2025	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
9	Витамины, их роль для человека. Обзор основных групп витаминов и их свойств. Как сохранить витамины при приготовлении блюд.	1		1	13.01.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
10	Овощи и фрукты – полезные продукты.	1		1	27.01.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
11	А началось всё с сухомятки. Профилактика гастритов.	1		1	10.02.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
12	Молочные продукты. Чем они полезны?	1		1	02.03.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
13	Спорт и я. Гигиена. Требования к подбору спортивной одежды.	1		1	16.03.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
14	Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.	1		1	06.04.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
15	Режиму дня - мы скажем да!	1		1	20.04.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

16	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1		1	04.05.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру
17	Отдых, его значение в поддержании здоровья и высокой работоспособности. Летние каникулы — лучшее время для оздоровления. Итоговое занятие.	1		1	18.05.2026	ЦОК, РЭШ, Учи.ру

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

~ В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»»
ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год

~ Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
~ С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

~ Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
~ Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год

~ «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.

~ Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/

~ Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/

~ Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Бильк. – Волгоград: Учитель, 2008/

~ Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

~ Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-8 классы. Москва «Просвещение» 2013г.

~ Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

~ Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. / М.: АРКТИ, 2005/

~ Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка». /Спб:1995/.

~ Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008/

~ Классные часы на темы этикета. 5-11 классы./ метод. пособие.-авт-сост. Ю.А. Матюхина.- М. Планета, 2011.

~ Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей.5-7 классы.-М. ВАКО, 2008.

~ Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Бильк. – Волгоград: Учитель, 2008/

~ Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения./ М.: Владос, 2004/

~ Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. – Программа, планирование. Конспекты занятий./ Волгоград: Учитель, 2015.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.

Открытый банк заданий на образовательной платформе «Российская электронная школа» (<https://fg.resh.edu.ru/>).

- ~ ЕКЦОР (<http://school-collection.edu.ru/catalog/>);
- ~ Информационная система «Единое окно»;
- ~ ФЦИОР (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов) и др.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097575

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен С 10.04.2025 по 10.04.2026