

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

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

"Средняя общеобразовательная школа № 18"

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-методической

кафедры учителей начальных классов

МБОУ ПМО «СОШ № 18»

Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Т. Г. Тарасова, директор

МБОУ ПМО СО «Средняя
общеобразовательная школа № 18»

Приказ от «28» августа 2025 г. №585-Д

\

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 здоровьесберегающим.

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 здоровые 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 оздоравливающего 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 оздоравливающего 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 оздоравливающего 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 возможности и психологические 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 гордости отечественными спортивными достижениями; - основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - углублять знания детей о правильном рациональном питании; - расширить знания детей о культуре поведения за столом; - сформировать представления о правильном питании, о полезной 	<p>Учащийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические особенности; - осуществлять контроль физического развития; - проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок; - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; - учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.
2 Блок «Питание»		
3 Блок «В здоровом теле – здоровый дух!»		

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 коррективы 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 заболевания; - учатся использовать приобретённые знания для соблюдения мер профилактики вирусных заболеваний; - оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни; 	<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.
2 Блок «Питание»	<ul style="list-style-type: none"> - применять биологические знания для организации и планирования своего режима; - углублять знания детей о правильном рациональном питании; - расширить знания детей о культуре поведения за столом; - сформировать представления о 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме. - использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. - объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
3 Блок «В здоровом теле – здоровый дух!»	<p>правильном питании, о полезной 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; 	<p>организме.</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;
4 Блок «Гигиена»	<ul style="list-style-type: none"> - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений. - увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью. 	<ul style="list-style-type: none"> - умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.
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 заболевания; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;
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. 	<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.

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
3 Блок «Здоровое питание»	жизни; – применять биологические знания для организации планирования собственного здорового образа жизни и деятельности, благополучия своей семьи и благоприятной среды обитания человечества; – понимание физиологических процессов 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; оценивать влияние на организм человека факторов среды;	– объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме. – применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты; – формировать основы экологической грамотности: оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека;
4 Блок «Здоровые привычки»	использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. – углублять знания детей о правильном рациональном питании; – расширить 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;	– умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.

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 сухомытки 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 сухомытки. 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 сухомютки. 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. Билык. – 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. Билык. – 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