

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сергачская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено
на педагогическом совете
от «31» августа 2016 г.
протокол № 1

Утверждено
приказом директора школы
от «31» августа_2016 г.
№ 105-0

**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Уроки здоровья»**

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 6,5-10 лет

Составители:
Роганова Е. А.,
учитель начальных классов,
Пыркова А. М.,
учитель начальных классов

г. Сергач

2016 год

Рабочая программа курса «Уроки здоровья» для обучающихся 1-4 классов составлена на основе программы внеурочной деятельности «Уроки здоровья и основы безопасности жизни» (автор: О. С. Гладышева / Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2013 г.)

Учебная программа «Уроки здоровья» и тематическое планирование к ней были разработаны в рамках выполнения программы «Здоровье и образование» на основе программы интегрированного учебного курса «Уроки здоровья и основы безопасности жизни».

Программа предназначена для обучающихся начальных классов и рассчитана на 4 года (с 1 по 4 класс). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель курса:

формирование у обучающихся понимание здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с миром внешним – природной и социальной средой – через получение практических навыков такого взаимодействия.

В контексте этой цели интеграция, преемственность, опора на содержательные ресурсы таких образовательных областей, как обязательные предметы естественнонаучного цикла и основы безопасности жизни, становится естественной необходимостью, направленной на становление общемировоззренческих позиций личности.

Задачи курса:

- научить принимать решения и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни;
- изменить представления школьников о своём здоровье и способах его сохранения и приумножения.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные,

личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» является формирование следующих умений:

- установка на здоровый образ жизни;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- *Познавательные УУД:*

- делать предварительный отбор источников информации;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

- *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в паре, группе.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать 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;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности 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.

Результаты освоения курса также отслеживаются через участие обучающихся в конкурсах рисунков, плакатов, буклетов, защиту групповых проектов, конкурсы презентаций, викторины, участие в ролевых играх, конкурсах стихов, практических работах, в решении проблемных и игровых ситуациях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Первый год обучения

Я и школа – 3 часа. Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Формы организации и виды деятельности: игры, чтение и обсуждение рассказа, проблемные ситуации.

Что такое здоровье? – 8 часов. Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Формы организации и виды деятельности: игры, конкурс рисунков, рассказ, работа в группах, беседа, конкурс стихов, разбор проблемных ситуаций, мини-тест, игры по рисункам.

Мир вокруг и я – 10 часов. Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат? Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоёмах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду? Как оказать первую помощь?

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка? Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я – личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества,

деловые качества, образованность). Какой я сейчас? Каким стану? Мои решения. Моя будущая жизнь.

Формы организации и виды деятельности: «мозговой штурм», чтение и обсуждение произведений, групповая работа, практическая работа, тестирование, демонстрация опыта, практическое задание.

Дыхание и жизнь – 8 часов. Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух – это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка). Как сохранять чистый воздух в природе. Лёгкие и чистота.

Формы организации и виды деятельности: работа в паре, работа в группе, опрос, игры, беседа.

Хотим быть здоровыми – действуем! – 4 часа. Знаешь, как быть здоровым, - расскажи своим близким. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Формы организации и виды деятельности: рассказ, обсуждение, ролевые игры, групповая работа над проектом.

Второй год обучения

Ещё раз вспомним, что такое здоровье – 2 часа. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит.

Формы организации и виды деятельности: групповая работа, беседа.

Питание и жизнь – 12 часов. Зачем мы едим? Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион?

Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твоё здоровье определяется тем, что ты ешь, или рациональное питание. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Формы организации и виды деятельности: обсуждение, объяснение, групповая работа, предварительное интервью родителей, беседа, отчёт.

Движение и жизнь – 8 часов. Что даёт нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура. Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно? Физическая активность, форма и образ жизни – залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать. Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Формы организации и виды деятельности: беседа, объяснение, практическая работа, обсуждение, групповая работа, работа в парах, чтение и обсуждение рассказов, рассказ и разъяснение учителя.

Развитие и жизнь – 11 часов. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда, природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам даётся от рождения. Физические недостатки. Как развивать своё тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных друзей.

Формы организации и виды деятельности: составление схем, групповая работа, практическая работа, чтение и обсуждение рассказов, разбор

ситуаций, работа в парах, игры, работа с таблицами, ролевые игры, индивидуальная работа.

Хотим быть здоровыми – действуем! – 1 час. Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Формы организации и виды деятельности: заполнение анкет, групповая работа над проектом.

Третий год обучения

Ещё раз о здоровье – 3 часа. От чего зависит здоровье. В чём ты сам можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Формы организации и виды деятельности: групповая работа, практическая работа.

Непрерывность жизни – 9 часов. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живёт человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки, в чём отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья – настоящая и будущая. Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Формы организации и виды деятельности: беседа, составление анкет, интервью, групповая работа, обсуждение, работа в парах, игры,

Здоровье и общество – 19 часов. Что такое общество? Почему люди живут вместе. Твоё окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида? Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить

твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Формы организации и виды деятельности: обсуждение, групповая работа, «мозговой штурм», рассказ, парная работа, анализ ситуаций, составление диалогов, ролевые игры, проведение опытов.

Хотим быть здоровыми – действуем! – 3 часа. Что ты ценишь в жизни больше всего? Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно? Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Формы организации и виды деятельности: индивидуальная работа, групповая работа, групповая работа над проектами.

Четвёртый год обучения

Познай себя – 5 часов. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что даётся тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Формы организации и виды деятельности: групповая работа, анкетирование, беседа, обсуждение, проведение викторины, просмотр и обсуждение мультфильма, выступление медсестры.

Правила общения – 5 часов. Почему важно общаться с другими людьми? Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении, и в каких ситуациях?

Формы организации и виды деятельности: «мозговой штурм», рассказ учителя, работа в группах, игры, индивидуальная работа, работа в парах.

Общение и конфликты – 8 часов. Что такое конфликты? Почему возникают конфликты между людьми? Кто может стать участником конфликта? Как найти пути решения из конфликтной ситуации? Посредничество. Как научиться прощать? Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс? Конфликты и здоровье.

Формы организации и виды деятельности: проблемные ситуации, чтение и обсуждение рассказов, анализ ситуаций, игры, работа в парах, составление кластера, ролевые игры, психологические игры, работа в группах.

Здоровье и эмоции – 4 часа. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями? Как влияют эмоции на общение с людьми? Эмоции и конфликты.

Формы организации и виды деятельности: игровые ситуации, работа в группах, беседа, рассказ.

Школа и здоровье – 7 часов. Зачем человеку нужна школа? Как научиться учиться? Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Формы организации и виды деятельности: работа в группах, игры, беседа, фронтальная работа, работа с текстами, построение и презентация кластеров, работа в паре, индивидуальная работа, решение проблемных ситуаций.

Знаешь, как быть здоровым, - действуй! – 5 часов. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья – своего, близких, других людей. Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

Формы организации и виды деятельности: работа в группах, индивидуальная работа, фронтальная работа, групповая работа над проектами.

3. Тематическое планирование

1 класс

№	Название раздела Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
Я и школа – 3 часа				
1	Знакомство. Обращение друг к другу. Вежливые слова.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
2	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с	1	0,5 ч.	0,5 ч.

	учителями в стенах школы.			
3	Мои интересы и здоровье.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Что такое здоровье – 8 часов				
4	Здоровье, от чего оно зависит.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
5	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
6	Здоровье и природа.	1	1 ч.	
7	Здоровье и общество.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
8	Образ жизни и здоровье.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
9	Нездоровье, или болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
10	Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
11	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Мир вокруг и я – 10 часов				
12	Как я воспринимаю этот окружающий мир.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
13	Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку.	1	1 ч.	
14	Органы чувств и здоровье.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
15	Человек и условия природы.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
16	Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
17	Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
18	Купание. Правила безопасности на водоёмах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду? Как оказать первую помощь?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
19	Я и мой организм.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
20	Мой мозг, моя личность.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
21	Какой я сейчас? Каким стану? Мои решения. Моя будущая жизнь.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Дыхание и жизнь – 8 часов				
22	Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
23	Как мы дышим, как дышат животные и растения.	1	1 ч.	
24	Чистый воздух – это здоровье. Режим и	1	0,5 ч.	0,5 ч.

	правила дыхания.			
25	Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
26	Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
27	Чистый воздух и инфекционные болезни.	1	1 ч.	
28	Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка).	1	0,5 ч.	0,5 ч.
29	Как сохранить чистый воздух в природе. Лёгкие и чистота.	1	1 ч.	
Хотим быть здоровыми – действуем! – 4 часа				
30	Знаешь, как быть здоровым - расскажи своим близким.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
31	Как прийти на помощь.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
32	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
33	Знакомые и незнакомые люди.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Всего		33		

2 класс

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
Ещё раз вспомним, что такое здоровье – 2 часа				
1	Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
2	Что такое здоровье и от чего оно зависит.	1	1 ч.	
Питание и жизнь – 12 часов				
3	Зачем мы едим?	1	1 ч.	
4	Кто и что употребляет в пищу.	1	1 ч.	
5	Значение питания для человека.	1	1 ч.	
6	Болезни и неправильное питание.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
7	Разнообразие в питании.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
8	Что такое рацион?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
9	Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли.	1	1 ч.	
10	Твоё здоровье определяется тем, что ты ешь, или Рациональное питание.	1	0,5 ч.	0,5 ч.

11	Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
12	Консерванты и здоровье.	1	1 ч.	
13	Ядовитые ягоды и грибы.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
14	Пищевые отравления, их признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.	1	1 ч.	
Движение и жизнь – 8 часов				
15	Что даёт нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг).	1	0,5 ч.	0,5 ч.
16	Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
17	Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
18	Подвижные игры, физкультура, спорт.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
19	Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
20	Физическая активность. Здоровый образ жизни – залог долголетия.	1	1 ч.	
21	Заболевания двигательной системы, как их избежать.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
22	Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Развитие и жизнь – 11 часов				
23	Непрерывность жизни.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
24	Рождение. Что значит расти и развиваться.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
25	Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
26	Резервы нашего организма. Что нам даётся от рождения.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
27	Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
28	Как правильно разговаривать.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
29	Задаём вопросы и отвечаем на них.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
30	Какие бывают люди, и чего от них ждать.	1	0,5 ч.	0,5 ч.

31	Как научиться жить среди людей.	1	1 ч.	
32	Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
33	Как помочь другим задуматься о своём здоровье.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Хотим быть здоровыми – действуем! – 1 час				
34	Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Всего		34		

3 класс

№	Название раздела Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
Ещё раз о здоровье – 3 часа				
1	От чего зависит здоровье?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
2	В чём ты сам можешь помочь себе и другим.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
3	Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Непрерывность жизни – 9 часов				
4	Периоды жизни человека. Рождение, жизнь и смерть.	1	1 ч.	
5	Сколько живёт человек?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
6	Как продлить молодость?	1	1 ч.	
7	Мужчины и женщины, мальчики и девочки.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
8	Чем отличаются мальчики и девочки?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
9	Как нужно относиться друг к другу?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
10	Дружба, любовь, семья.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
11	Твоя семья – настоящая и будущая.	1	1 ч.	
12	Твоё отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Здоровье и общество – 19 часов				
13	Что такое общество.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
14	Почему люди живут вместе?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
15	Твоё окружение: семья, друзья, школа, улица.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
16	Доброе и злое среди людей.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
17	Как возникают конфликты?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
18	Как нужно поступать в случае	1	0,5 ч.	0,5 ч.

	конфликта?			
19	Что такое обида?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
20	Что делать, если ты кого-то обидел?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
21	Как относиться к обидам, неприятностям, огорчениям?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
22	Страх и тревога.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
23	Как уметь снять напряжение, избавиться от страха?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
24	Что такое самовоспитание.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
25	Как правильно принять решение и как предвидеть последствия своих поступков?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
26	Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
27	Дурные привычки.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
28	Опасности взрослого мира: курение.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
29	Алкоголь, наркотики.	1	1 ч.	
30	Насилие.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
31	Как вредные привычки и опасности взрослого мира могут навредить тебе.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Хотим быть здоровыми – действуем! – 3 часа				
32	Что ты ценишь в жизни больше всего?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
33	Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно?	1	1 ч.	
34	Как помочь своему здоровью и здоровью окружающих.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Всего		34		

4 класс

№	Название раздела Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
Познай себя – 5 часов				
1	Твои жизненные ценности.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
2	Ты и твоё здоровье.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
3	От чего зависит твоё здоровье?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
4	Что даётся тебе от рождения.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
5	Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Правила общения – 5 часов				
6	Почему важно общаться с другими людьми.	1	0,5 ч.	0,5 ч.

7	Общение и здоровье.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
8	Основные правила общения с ровесниками и старшими.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
9	Знакомые и незнакомые люди. Правила общения.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
10	В каких ситуациях при общении необходимо соблюдать осторожность?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Общение и конфликты – 8 часов				
11	Что такое конфликты.	1	1 ч.	
12	Почему возникают конфликты?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
13	Кто может стать участником конфликта.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
14	Как найти пути решения конфликтной ситуации?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
15	Посредничество.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
16	Как научиться прощать.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
17	Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
18	Конфликты и здоровье.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Здоровье и эмоции – 4 часа				
19	Твои эмоции и здоровье.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
20	Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
21	Умеешь ли ты управлять своими эмоциями?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
22	Как влияют эмоции на общение? Эмоции и конфликты.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Школа и здоровье – 7 часов				
23	Зачем человеку нужна школа? Как научиться учиться.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
24	Почему мы иногда не любим ходить в школу?	1	0,5 ч.	0,5 ч.
25	Как нужно слушать на уроке. Внимание и память.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
26	Правила познания и школьные предметы.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
27	Как работать с текстом учебника.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
28	Как готовить домашнее задание.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
29	Составление планов и опорных конспектов.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Знаешь, как быть здоровым, - действуй! – 5 часов				
30	Как принимать решения, делать правильный выбор во благо здоровья.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
31	Как действовать, чтобы сберечь	1	0,5 ч.	0,5 ч.

	здоровье – важнейшую жизненную ценность.			
32	Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым? Планируем все вместе.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
33	Выполнение творческих заданий.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
34	Подведение итогов курса.	1	0,5 ч.	0,5 ч.
Всего		34		