

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №1 ИМЕНИ В.И.МУРАВЛЕНКО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«БУДЬ ЗДОРОВ»**

**(1-4 классы)**

**Составитель:**  
*Нифонтова Наталья Ивановна, учитель начальных классов*

**2019 год**

Утверждено приказом по школе от 31.08.2019 № 587

Директор \_\_\_\_\_ (И.Н.Сасин)

Рассмотрено на педагогическом совете (протокол № 1 от 31.08.2019)

Рассмотрено на заседании МО (протокол № 1 от 30.08.2019)

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ (Е.И.Каруна)

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая учебная программа внеурочной деятельности «Будь здоров» для учащихся 1-4 классов (в том числе с для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися в инклюзивном режиме), составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, и дифференциации содержания с учетом образовательных потребностей, индивидуальных возможностей и способностей учащихся (при необходимости с учетом коррекции нарушений развития учащихся с ОВЗ и социальной адаптации данных учащихся).

Занятия проводятся в смешанных группах, состоящих из разных классов и параллелей. Ведущая идея курса - учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Цель:** создание условий для формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов.

### **Задачи:**

- формирование у младшего школьника позиции признания ценности здоровья;
- развитие чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Занятия представляют сочетание разнообразных инновационных и уже апробированных методик по детскому движению, элементов психологического тренинга, коллективно-творческих игр, практических занятий, дискуссий, конкурсов и соревнований.

Реализация плана работы ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его поведении. Учитывается, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

План работы курса «Будь здоров!» включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия курса спланированы с учётом конкретной образовательной ситуации в школе:

- количество часов на год в 1 классе – 66 часов;
- количество часов на год во 2- 4 классах – 68 часов;
- количество часов в неделю – 2 часа;

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

## II. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности.

### 1 год обучения

| № п/п | Раздел/блок и основное содержание по темам   | Основные виды деятельности учащихся  | Кол-во часов |
|-------|--|--|--------------|
| 1.    | Друзи с водой.   | <u>Объяснять</u> , как надо ухаживать за своим телом, соблюдать правила  | 2            |
| 2.    | Забота о глазах.   | гигиены для сохранения здоровья.   | 4            |
| 3.    | Уход за ушами  | <u>Объяснять</u> , какие продукты  | 4            |
| 4.    | Уход за зубами.  | питания полезны для здоровья, а  | 4            |
| 5.    | Уход за руками и ногами.   | какие вредны.  | 3            |
| 6.    | Забота о коже.   | <u>Практическая работа.</u>  | 3            |
| 7.    | Как следует питаться.  | Разучивание физкультминуток  | 4            |
| 8.    | Как сделать сон полезным?  | для глаз, пальчиковой  | 3            |
| 9.    | Настроение в школе.  | гимнастики.  | 4            |
| 10.   | Настроение после школе.  | Составление меню школьника,  | 4            |
| 11.   | Поведение в школе.   | подготовка плакатов о здоровой   | 4            |
| 12.   | Вредные привычки.  | пищи.  | 3            |
| 13.   | Мышцы, кости и суставы.  | <u>Обсудить</u> правила поведения в  | 3            |
| 14.   | Как закаляться. Обтирание и обливание.   | школе, особенности   | 3            |
| 15.   | Как правильно вести себя на воде.  | взаимоотношений со взрослыми,  | 4            |
| 16.   | Народные игры.   | сверстниками.  | 4            |
| 17.   | Подвижные игры.  | <u>Практическая работа</u>   | 4            |
| 18.   | Проекты, (создание памятки, плакатов, правил и т.д. по укреплению и сохранению здоровья) | Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Разучивание упражнений дыхательной гимнастики. Составление буклета о безопасном поведении в школе<br><u>Обсудить</u> правила подвижных игр, их безопасное проведение. Изучение новых игр для перемен. | 6            |

### 2 год обучения

| № п/п | Раздел/блок и основное содержание по темам | Основные виды деятельности учащихся | Кол-во часов |
|-------|--|-------------------------------------|--------------|
| 1.    | Почему мы боеем.                           | <u>обсудить</u> правила поведения в | 3            |
| 2.    | Кто и как предохраняет нас от болезней.    | школе, особенности                  | 3            |

|     |  |  |    |
|-----|--|--|----|
| 3.  | Кто нас лечит.   | <p>взаимоотношений со взрослыми, сверстниками</p> <p><i>Практическая работа</i> по освоению правил поведения в доме, на природе, по оказанию первой помощи в различных ситуациях.</p> <p>Собрать домашнюю аптечку.</p> <p><u>Моделировать</u> ситуации, в которых необходимо знать опасность в нашем доме, как вести себя на улице во время грозы и дождя, как вести себя при встрече с дикими животными, как защититься от укусов насекомых.</p> <p>Правила пользования телефоном (вызов службы спасения, скорой помощи). Оказание первой помощи при укусах животных, при поражении электрическим током, при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.</p> <p>Записывать телефоны экстренной помощи</p> | 2  |
| 4.  | Прививки от болезней.  |  | 2  |
| 5.  | Что нужно знать о лекарствах.  |  | 4  |
| 6.  | Как избежать отравлений.   |  | 4  |
| 7.  | Безопасность при любой погоде.   |  | 4  |
| 8.  | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.                            |  | 4  |
| 9.  | Правила поведения на воде.   |  | 2  |
| 10. | Правила обращения с огнём.   |  | 2  |
| 11. | Как уберечься от поражения электрическим током.  |  | 2  |
| 12. | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.   |  | 2  |
| 13. | Как защититься от насекомых.   |  | 2  |
| 14. | Предосторожности при общении с животными.  |  | 2  |
| 15. | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.                           |  | 2  |
| 16. | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.               |  | 4  |
| 17. | Первая помощь при травмах  |  | 4  |
| 18. | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.                              |  | 3  |
| 19. | Первая помощь при укусах змей, собак, кошек.   |  | 4  |
| 20. | Сегодняшние заботы медицины.   |  | 3  |
| 21. | Проекты, (создание памяток, плакатов, правил и т.д. по укреплению и сохранению здоровья) |  | 10 |

### 3 год обучения

| № п/п | Раздел/блок и основное содержание по темам            | Основные виды деятельности учащихся   | Кол-во часов |
|-------|---|---|--------------|
| 1.    | Чего не надо бояться.                                 | <p><u>обсудить</u> правила поведения в школе, особенности взаимоотношений со взрослыми, сверстниками</p> <p><u>Различать</u> формы поведения, которые допустимы или не допустимы в дружбе</p> <p><u>Моделировать</u> и <u>оценивать</u> различные ситуации поведения в школе, в гостях, в транспорте и других общественных местах</p> <p><i>Практическая работа:</i> <u>составить</u></p> | 4            |
| 2.    | Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. |   | 3            |
| 3.    | Почему мы говорим неправду.                           |   | 3            |
| 4.    | Почему мы не слушаемся родителей.                     |   | 3            |
| 5.    | Надо уметь сдерживать себя.                           |   | 4            |
| 6.    | Не грызи ногти, не ковырай в носу.                    |   | 3            |
| 7.    | Как относиться к подаркам.                            |   | 2            |
| 8.    | Как следует относиться к наказаниям.                  |   | 2            |
| 9.    | Как нужно одеваться.                                  |   | 3            |

|     |  |  |    |
|-----|--|--|----|
| 10. | Как вести себя с незнакомыми людьми.   | режим дня<br><u>Моделировать</u> и <u>оценивать</u>  | 3  |
| 11. | Как вести себя, когда что-то болит.  | различные ситуации использования слов, показывающих направление.<br><u>Моделировать</u> ситуации общения с людьми разного возраста<br><u>Работать</u> в группах и самостоятельно с источниками информации. | 2  |
| 12. | Как вести себя за столом.  |  | 3  |
| 13. | Как вести себя в гостях.   |  | 3  |
| 14. | Как вести себя в общественных местах.  |  | 3  |
| 15. | «Нехорошие слова». Недобрые шутки.   |  | 3  |
| 16. | Что делать, если не хочется в школу.   |  | 2  |
| 17. | Чем заняться после школы.  |  | 3  |
| 18. | Как выбрать друзей.  |  | 2  |
| 19. | Как помочь родителям.  |  | 3  |
| 20. | Как помочь больным и беспомощным.  |  | 3  |
| 21. | Проекты, (создание памяток, плакатов, правил, выступления агитбригад и т.д. по укреплению и сохранению здоровья) |  | 11 |

#### 4 год обучения

| № п/п | Раздел/блок и основное содержание по темам   | Основные виды деятельности учащихся   | Кол-во часов |
|-------|--|---|--------------|
| 1.    | Наше здоровье.   | <u>Характеризовать</u> правила оказания первой помощи при несчастных случаях<br><u>Выявить</u> потенциально опасные ситуации для сохранения жизни и здоровья человека.<br><u>Моделировать</u> в ходе практической работы ситуации по применению правил сохранения и укрепления здоровья, по оказанию первой помощи при несчастных случаях.<br><i>Практическая работа:</i><br><u>Измерять</u> температуру тела, вес и рост человека<br><u>Участие в диспуте</u> , посвященном выбору оптимальных форм поведения на основе изученных правил сохранения и укрепления здоровья<br><u>Извлекать</u> (по заданию учителя) необходимую информацию из | 4            |
| 2.    | Как помочь сохранить здоровье.   |   | 5            |
| 3.    | Что зависит от моего решения.  |   | 5            |
| 4.    | Злой волшебник - табак.  |   | 3            |
| 5.    | Почему некоторые привычки называются вредными.   |   | 8            |
| 6.    | Помоги себе сам.   |   | 5            |
| 7.    | Злой волшебник - алкоголь.   |   | 4            |
| 8.    | Злой волшебник – наркотик.   |   | 4            |
| 9.    | Мы – одна семья.   |   | 5            |
| 10.   | Проекты, (создание памяток, плакатов, правил, выступления агитбригад и т.д. по укреплению и сохранению здоровья) |   | 14           |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | дополнительных источников знаний (словари, энциклопедии, справочники) об особенностях строения и жизнедеятельности организма человека, подготовка докладов и обсуждение полученных сведений.<br>Применение полученных знаний и умений в жизни |  |
|--|--|---|--|

### III. Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 «Будь здоров!» является формирование следующих умений:

**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.

Личностные результаты для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья соответствуют личностным результатам освоения начальной общей образовательной программы с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащихся.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному курсу «Будь здоров» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на занятии.

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.
- 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).

Метапредметные результаты для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья соответствуют метапредметным результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (статьи в школьной газете, агитация за здоровый образ жизни)
- **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 группе (лидера, исполнителя, критика).

## **Оздоровительные результаты 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 плана внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **Предметные результаты**

Младшие школьники должны знать / понимать:

- о важности воды для человека;
- о необходимости заботиться о глазах, ухаживать за ушами, зубами, руками, ногами, кожей;
- как следует питаться, спать, закаляться;



- почему мы боеем, как защититься от болезней, кто может лечит;
- о полезных и вредных привычках;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при обращении с огнём, электрическим током;
- чего не надо бояться;
- что добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным;
- как относиться к подаркам, к наказаниям;
- как нужно одеваться;
- как вести себя с незнакомым человеком, за столом, в гостях, в общественных местах;
- как вести себя, если что-то болит;
- как выбрать друзей, помочь родителям, больным, беспомощным;
- чем заняться после школы;
- что такое наше здоровье;
- как сохранить своё здоровье;

Младшие школьники должны уметь:

- оказывать первую помощь при порезах, ушибах, переломах, различных отравлениях, перегревах, обморожениях, травмах, при попадании инородных тел, при укусах животных, насекомых;
- сдерживать себя в различных ситуациях;
- прислушиваться к советам родителей;
- принять правильное решение, сказать «нет» вредной привычке.

#### **IV. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения внеурочного процесса**

Список литературы для учителя и учащихся

1. Гостюшина А.В. Основы безопасности жизнедеятельности 1-4 класс. - М., 1997.
2. Зайцев Г. К. Уроки Айболита. - СПб., 1997.
3. Зайцев Г. К. Уроки Мойдодыра. - СПб., 1996.
4. Зайцев Г. К. Твои первые уроки здоровья. – СПб., 1995.
5. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г. Твое здоровье: укрепление организма - СПб., 1998.
6. Лаптев А. К. Тайны пирамиды здоровья: Учебное пособие по валеологии для начальной школы. - СПб., 1998.
7. Латохина Л. И. Творим здоровье души и тела. - СПб., 1997.
8. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркомании среди младших школьников. - СПб. 1999.
9. Максинаева М.Р. Занятие по ОБЖ с младшими школьниками. - М., 1996.
10. Слепительная улыбка на всю жизнь. Методическое пособие гигиене полости рта для начальной школы. /Под ред. Г. М. Королева. - М.; 1996.
11. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1- 4 классы.- М.; «Вако». 2004.
12. Ковалько В.И. Школа Физкультминуток 1- 4 классы. – М.; «Вако». 2005.

#### **V. Тематическое планирование**

**1 год обучения.**

| <b>Теоретическая часть</b>  | <b>Практическая часть</b>   |
|---|---|
| <b>Тема 1. Дружи с водой. (2 ч)</b>                                 |   |
| Урок 1. Советы доктора Вода   | Урок 2. Друзья Вода и Мыло.   |
| <b>Тема 2. Забота о глазах.(4 ч)</b>                                |   |
| Уроки 3-4. Глаза - главные помощники человека.                      | Уроки 5-6. Разучивание физкультминуток для глаз   |
| Урок 7. Проект. Учим своих одноклассников физкультминутке для глаз. |   |
| <b>Тема 3. Уход за ушами.(4ч)</b>                                   |   |
| Урок 8-9. Чтобы уши слышали.  | Уроки 10-11. Разучивание игры «Узнай по голосу», «Испорченный телефон», уход за ушами.              |
| <b>Тема 4. Уход за зубами.(4 ч)</b>                                 |   |
| Урок 12-13. Почему болят зубы.                                      | Урок 14.Чтобы зубы были здоровыми. (учимся правильно чистить зубы)                                  |
|   | Урок 15. .Как сохранить улыбку красивой   |
| Урок 16. Проект.  |   |
| <b>Тема 5. Уход за руками и ногами. (3ч)</b>                        |   |
| Урок 17.«Рабочие инструменты» человека».                            | Урок 18-19 .«Разучивание физкультминуток, гимнастики для пальчиков.                                 |
| <b>Тема 6. Забота о коже.(3 ч.)</b>                                 |   |
| Урок 20.Зачем человеку кожа.  |   |
| Урок 21.Надёжная защита организма.                                  | Урок 22.Если кожа повреждена (Первая помощь при травмах кожи)                                       |
| <b>Тема 7. Как следует питаться.(4 ч.)</b>                          |   |
| Урок 22-23.<br>Питание- необходимое условие для жизни человека.     | Урок 24-25. Как правильно пережёвывать пищу. Полезная пища.   |
| Урок 26. Проект. О здоровом питании.                                |   |
| <b>Тема 8. Как сделать сон полезным?(3 ч.)</b>                      |   |
| Урок 26-28<br>Сон - лучшее лекарство.                               |   |
| <b>Тема 9. Настроение в школе.(4ч.)</b>                             |   |
| Урок 29. Как настроение?  | Урок 30- 32. Разучивание упражнений на релаксацию, весёлых игр.(«Смешной телефон», «Дерево дружбы») |
| Урок 33. Проект. Подними настроение себе и другу.                   |   |
| <b>Тема 10. Настроение после школе.(4ч.)</b>                        |   |
| Урок 34-35. Я пришёл из школы                                       | Урок 36-37. Разучивание упражнений на релаксацию.   |
| Урок 38. Проект. Мои увлечения.                                     |   |
| <b>Тема 11. Поведение в школе. (4ч.)</b>                            |   |
| Урок 39-40. Я ученик.   | Урок 41-42. Разучивание игр для перемены.   |
| Урок. 43 Проект. Перемена в школе.                                  |   |
| <b>Тема 12. Вредные привычки.(4ч.)</b>                              |   |
| Уроки 44-47. Вредные привычки.                                      |   |
| Урок 48. Проект, выступление. Вредные привычки- не мои сестрички.   |   |
| <b>Тема 13. Мышцы, кости и суставы. (3 ч.)</b>                      |   |
| Урок 49. Скелет - наша опора.                                       | Урок 50-51. Осанка — стройная спина! (разучивание упражнений для формирования правильной осанки).   |

|   |   |
|---|---|
| Урок 52. Проект. Королевская осанка.                        |   |
| <b>Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание.(3 ч)</b> |   |
| Урок 53.Если хочешь быть здоров.                            | Урок 54-55. Разучивание упражнений дыхательной гимнастики.                    |
| <b>Тема 15. Как правильно вести себя на воде. (3ч.)</b>     |   |
|   | Урок 53-55.Обучение плаванию (Разучивание упражнений способствующих плаванию) |
| Урок 56. Проект. Правила на воде.                           |   |
| <b>Тема 16. Народные игры. (4 ч.)</b>                       |   |
|   | Урок 57-60. Русская игра «Городки»  |
| <b>Тема 17. Подвижные игры. (4 ч.)</b>                      |   |
|   | Уроки61-64. Разучивание игр для улицы.  |
| Уроки-проекты 65 Доктора природы (обобщение).               | Урок 66. Спортивные праздники с докторами природы.                            |

## 2 год обучения

| <i>Теоретическая часть</i>  | <i>Практическая часть</i>                          |
|---|--|
| <b>Тема 1. Почему мы бодем. (3 ч)</b>   |  |
| Урок 1.Причины болезни.   |  |
| Урок 2.Признаки болезни.  | Урок 3.Как здоровье? (правила сохранения здоровья) |
| <b>Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. (3ч.)</b>                      |  |
| Урок 4.Как организм помогает себе сам.  | Урок 5-6.Здоровый образ жизни.                     |
| <b>Тема 3. Кто нас лечит.(2ч)</b>   |  |
| Урок 7-8. Какие врачи нас лечат.  |  |
| <b>Тема 4. Прививки от болезней.(2ч)</b>  |  |
| Урок 9.Инфекционные болезни   |  |
| Урок 10. Прививки от болезней.  |  |
| <b>Тема 5. Что нужно знать о лекарствах . (4ч)</b>                                |  |
| Урок 11-12. Какие лекарства мы выбираем.  | Урок 13-14. Домашняя аптечка.                      |
| Урок15. Проект. Природные лекарства.  |  |
| <b>Тема 6. Как избежать отравлений.(4 ч.)</b>                                     |  |
|   | Урок 16-17.Отравление лекарствами.                 |
|   | Урок 18-19. Отравление пищевые.                    |
| <b>Тема 7. Безопасность при любой погоде. (4ч.)</b>                               |  |
|   | Урок 20-21. Если солнечно и жарко.                 |
|   | Урок 22-23. Если на улице дождь и гроза.           |
| <b>Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.(4ч.)</b> |  |
|   | Урок 24-25.Опасность в нашем доме.                 |
|   | Урок 26-27.Как вести себя на улице.                |
| Урок 28. Проект. Один дома.   |  |
| Урок 29. Проект. Безопасность на улице.   |  |
| <b>Тема 9. Правила поведения на воде. (2ч.)</b>                                   |  |
| Урок 30-31.Вода – наш друг.   |  |
| Урок 32. Проект. Правила поведения на водоёмах.                                   |  |
| <b>Тема 10. Правила обращения с огнём. (2ч.)</b>                                  |  |
| Урок 33-34. Чтобы огонь не причинил вреда.  |  |
| <b>Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током. (2ч.)</b>             |  |

|   |  |
|---|--|
| Урок 35-36. Чем опасен электрический ток.   |  |
| <b>Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. (2 ч.)</b>                               |  |
|   | Урок 37-38. Травмы. (защита от травм)                                  |
| Урок 39. Проект. Первая помощь при травмах.   |  |
| <b>Тема 13. Как защититься от насекомых. (2 ч.)</b>   |  |
| Урок 40. Укусы насекомых.   | Урок 41. Способы защиты от укусов насекомых. Первая помощь при укусах. |
| <b>Тема 14. Предосторожности при общении с животными. (2 ч.)</b>                                  |  |
| Урок 42-43. Что мы знаем про собак и кошек.   |  |
| Урок 44. Проект. Составление правил при общении с животными. Агитбригада.                         |  |
| <b>Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. (2ч.)</b>              |  |
|   | Урок 45. Отравление ядовитыми веществами.                              |
|   | Урок 46. Отравление угарным газом.                                     |
| <b>Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. (4 ч.)</b> |  |
|   | Урок 47-48. Как помочь себе при тепловом ударе.                        |
|   | Урок 49-50. Как уберечься от мороза.                                   |
| Урок 51. Проект   |  |
| <b>Тема 17. Первая помощь при травмах (4 ч.)</b>  |  |
|   | Урок 52. Растяжение связок и вывих костей.                             |
|   | Урок 53-54. Переломы.  |
|   | Урок 55. Если ты ушибся или порезался.                                 |
| <b>Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. (3 ч.)</b>                |  |
|   | Урок 56-58. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело    |
| <b>Тема 19. Первая помощь при укусах змей, собак, кошек. (4 ч.)</b>                               |  |
|   | Урок 59- 62. Укусы.  |
| <b>Тема 20. Сегодняшние заботы медицины. (3ч.)</b>  |  |
| Урок 63-64. Расту здоровым  |  |
| Урок 65. Воспитаю себя.   |  |
| Урок 66 - 68. Спортивный праздник. Я выбираю движение.  |  |

### 3 год обучения

| <i>Теоретическая часть</i>   | <i>Практическая часть</i>                             |
|--|---|
| <b>Тема 1. Чего не надо бояться. (4ч)</b>                                  |   |
| Урок 1-4. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.                        |   |
| <b>Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. (3ч.)</b> |   |
| Урок 5. Учимся думать.   | Урок 6-7. Спешу делать добро.                         |
| Урок 8. Проект. Добрые дела и поступки. Спешу делать добро.                |   |
| <b>Тема 3. Почему мы говорим неправду. (3 ч)</b>                           |   |
| Урок 9. Поможет ли нам обман?  | Урок 10-11 .Неправда, ложь в пословицах и поговорках. |
| <b>Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей.(3ч)</b>                       |   |

|   |   |
|---|---|
| Урок 12. Надо ли прислушиваться к советам родителей.              |   |
| Урок 13-14. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. |   |
| <b>Тема 5. Надо уметь сдерживать себя. (4ч)</b>                   |   |
| Урок 15-16. Все ли желания выполнимы.                             | Урок 17-18. Как воспитать в себе сдержанность.    |
| <b>Тема 6. Не грызи ногти, не ковырай в носу. (3 ч.)</b>          |   |
| Урок 19. Как отучить себя от вредных привычек.                    | Урок 20-21. Как отучить себя от вредных привычек. |
| Урок 22. Проект-выступление.                                      |   |
| <b>Тема 7. Как относиться к подаркам. (2ч.)</b>                   |   |
|   | Урок 23. сЯ принимаю подарок                      |
|   | Урок 24. сЯ дарю подарки.                         |
| <b>Тема 8. Как следует относиться к наказаниям. (2ч.)</b>         |   |
|   | Урок 25-26. Наказание                             |
| <b>Тема 9. Как нужно одеваться. (3ч.)</b>                         |   |
| Урок 27-29. Одежда.   |   |
| Урок 30. Проект. Одежда для школы.                                |   |
| <b>Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми. (3ч.)</b>        |   |
| Урок 31-33. Ответственное поведение.                              |   |
| Урок 34. Проект выступление для первоклассников.                  |   |
| <b>Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит. (2ч.)</b>         |   |
| Урок 35-36. Боль.   |   |
| <b>Тема 12. Как вести себя за столом (3 ч.)</b>                   |   |
|   | Урок 37-38. Сервировка стола.                     |
|   | Урок 39. Правила поведения за столом.             |
| Урок 40. Проект. Сервировка стола в школе.                        |   |
| <b>Тема 13. Как вести себя в гостях. (3ч.)</b>                    |   |
| Урок 41-43. Ты идёшь в гости                                      |   |
| <b>Тема 14. Как вести себя в общественных местах. (3 ч.)</b>      |   |
| Урок 44. Как вести себя в транспорте и на улице.                  |   |
| Урок 45-46. Как вести себя в театре, кино, школе.                 |   |
| Урок 47. Проект. Мы в театре. Выступление.                        |   |
| <b>Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки. (3ч.)</b>          |   |
| Урок 48-49. Умеем ли мы вежливо общаться.                         | Урок 50. Умеем ли мы разговаривать по телефону    |
| <b>Тема 16. Что делать, если не хочется в школу. (2ч.)</b>        |   |
|   | Урок 51-52. Помоги себе сам..                     |
| <b>Тема 17. Чем заняться после школы (3 ч.)</b>                   |   |
|   | Урок 53-55. Умей организовать досуг               |
| Урок 56. Проект. Мои увлечения. Моё хобби.                        |   |
| <b>Тема 18. Как выбрать друзей (2ч.)</b>                          |   |
| Урок 57. Что такое дружба.  | Урок 58. Дружеские спортивные соревнования.       |
| <b>Тема 19. Как помочь родителям. (3ч.)</b>                       |   |
|   | Урок 59-61. Как доставить родителям радость.      |
| <b>Тема 20. Как помочь больным и беспомощным. (3ч.)</b>           |   |
| Урок 62. Если кому-нибудь нужна твоя помощь                       |   |

|  |   |
|--|---|
| Урок 63-64.«Спешите делать добро»                          | Соревнования.                                 |
| 65. Огонёк здоровья (КВН)                                  | 66. Путешествие в страну Здоровья. (праздник) |
| 67-68. Культура здорового образа жизни (урок-соревнование) |   |

#### 4 год обучения

| <i>Теоретическая часть</i>   | <i>Практическая часть</i>                                |
|--|--|
| <b>Тема 1. Наше здоровье. (4 ч)</b>                                |  |
| Урок 1.Причины болезни.  | .  |
| Урок 2.Что такое эмоции.   |  |
|  | Урок 3.Чувства и поступки                                |
|  | Урок 4.Стресс (как уберечь себя от стресса)              |
| <b>Тема 2. Как помочь сохранить здоровье. (5ч.)</b>                |  |
|  | Урок 5-6.Учимся думать и действовать.                    |
|  | Урок 7-8.Учимся находить причину и последствия событий   |
|  | Урок 9.Умей выбирать.                                    |
| Урок 10 . Проект   |  |
| <b>Тема 3. Что зависит от моего решения.(5ч)</b>                   |  |
|  | Урок 11-12.Принимаю решение.                             |
| Урок 13-15. Я отвечаю за своё решение.                             |  |
| Урок 16. Проект.   |  |
| <b>Тема 4. Злой волшебник - табак.(3ч)</b>                         |  |
| Урок 17-19.Что мы знаем о курении.                                 |  |
| <b>Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными. (8ч)</b> |  |
| Урок 20-21.Зависимость.  |  |
|  | Урок22-23.Умей сказать «нет»                             |
|  | Урок 24-25.Как сказать «нет»                             |
| Урок 26. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ                    |  |
|  | Урок 27. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения |
| Урок 28. Проект  |  |
| <b>Тема 6. Помоги себе сам.( 5 ч.)</b>                             |  |
| Урок 29-33. Волевое поведение                                      |  |
| <b>Тема 7. Злой волшебник - алкоголь. (4ч.)</b>                    |  |
| Урок 34. Алкоголь  |  |
| Урок 35. Алкоголь – ошибка.  |  |
|  | Урок 36-37.Сделай выбор (тренинг)                        |
| <b>Тема 8. Злой волшебник – наркотик.(4ч.)</b>                     |  |
| Урок 38-39. Наркотик   |  |
|  | Урок 40-41.Тренинг безопасного поведения.                |
| <b>Тема 9. Мы – одна семья. (5ч.)</b>                              |  |
| Урок 42-43.Мальчишки и девчонки.                                   |  |

|  |   |
|--|---|
| Урок 44-45. Моя семья.   |   |
| Урок 46. Проект.<br>Урок 47. Проект.<br>Урок 48. Проект.                     |   |
| <b>Тема 10. Повторение. Нестандартные уроки и уроки праздники. (11ч.)</b>    |   |
| Урок 49. Дружба.   |   |
| Урок 50. День здоровья.  |   |
|  | Урок 51. Умеем ли правильно питаться.               |
|  | Урок 52 . Я выбираю кашу.                           |
|  | Урок 53. Чистота и здоровье.                        |
|  | Урок 54. Откуда берутся грязнули (игра-путешествие) |
| Урок 55. Будем делать хорошо и не будем плохо.                               |   |
| Урок 56. КВН «Наше здоровье»   |   |
| Урок 57. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.<br>(спортивные соревнования) |   |
| Урок 58. Будьте здоровы!(Спортивный праздник)                                |   |
| Уроки. 59-68 Проекты.  |   |