

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского (с) района
МБОУ СОШ № 23



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
начальных классов

Руководитель
Ерофеева О.В.
Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Зшш
Зунникова О.Н.
Протокол № 1
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Г. М. Ушакова
Ушакова Г.М.
Приказ № 24
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы здоровой жизни»

для обучающихся 3Б класса
на 2025–2026 учебный год

Составитель (ФИО)	Класс
Трикозова О.Ю.	3Б класса

п. Красногорняцкий

2025 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Основы здоровой жизни» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения ;

Сборник « Новые 135 уроков здоровья», авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. "

Пособие для учителей « Школа докторов природы» (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов.

Программа рассчитана в 1 классе на 33 часа, 1 раз в неделю. Во 2-4 классах на 34 часа.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
6. укрепления собственного здоровья

Программа рассчитана на 4 года, 135 часов. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут (в 1 классе), по 40 минут во 2 - 4 классах. Программа рассчитана на детей 7-10 лет, реализуется за 4 года.

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочного занятия. **Метапредметные результаты** освоения программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье ;
- выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья - посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Такой подход позволяет реализовывать требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию.
 - осознание ответственности человека за общее благополучие;
 - этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
 - положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе;
 - способность к самооценке;
 - навыки сотрудничества в разных ситуациях.

В результате освоения программы внеурочного занятия «Азбука здоровья» формируются следующие **предметные умения**:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной на 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.

Занятия проходят в классе с использованием мультимедийной установки, настольных игр, наглядно-раздаточного и демонстрационного материала, просмотра фильмов по здоровью, приглашением инспектора медицинского работника.

Формы проведения итогов реализации программы:

- Выставки;
- Праздники;
- Соревнования, конкурсы.

Формы контроля в рамках программы:

- организация тестирования и контрольных опросов по здоровью;
- проведение викторин, смотров знаний по здоровью.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС (31 час)

№	Название темы	Характеристика деятельности	Количество часов
1.	Как рождаются опасные ситуации на дорогах. <i>Тест «Берегись автомобиля»</i>	Обсуждать коллективно правила дорожного движения; выявлять опасные ситуации на дороге до школы; моделирование безопасного маршрута от школы до дома.	1
2.	Правила поведения учащихся <i>Тест «Как общаться с незнакомцем»</i>	Обсуждать коллективно правила поведения учащихся в школе; выявлять опасные ситуации на дороге до школы. Моделирование безопасного маршрута от школы до дома.	1
3.	Чем опасны водоемы	Выявить опасности на водоёмах;	1
4.	Как вести себя на воде	Обсудить правила поведения на воде;	1
5.	Где вода – там беда <i>Тест «Как нужно купаться»</i> .	Формировать умения пользоваться правилами поведения на воде;	1
6.	Меры предосторожности при движении по льду водоемов	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;	1
7.	Урок-конкурс «Отдыхаем на реке»	Планировать действия, давать полные ответы на вопросы;	1
8.	Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения	Развивать коммуникативную активность; наблюдать за окружающей средой; Ознакомить, какие отходы называют опасными. Азбука бережливости: как сохранять окружающую среду.	1
9.	Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;	1
10.	Как ориентироваться в лесу (практическое занятие) <i>Тест «Лесные опасности»</i>	Планировать действия, давать полные ответы на вопросы; Овладеть навыками самоконтроля	1
11.	Основные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад	Овладеть навыками поведения в ситуации;	1
12.	Безопасность при любой погоде	Формировать правила разумного поведения при любой погоде;	1
13.	Ядовитые растения, ягоды, меры безопасности	Запомнить ядовитые растения, ягоды; меры безопасности; правила первой помощи;	1
14.	Грибы - съедобные и несъедобные	Моделировать ситуацию, поиск правильного выхода из опасной ситуации;	1

15.	Опасные насекомые и животные	Запомнить и выполнять правила поведения при встрече с опасными насекомыми и животными и мерами защиты от них.	1
16.	Мы и животные	Формировать коммуникативную активность, взаимопомощь;	1
17.	Экологическая ситуация «Покормите птиц зимой»	Позаботиться о зимующих птицах, проявить заботу, сочувствие.	1
18.	Правила поведения учащихся в повседневной жизни	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения изученных правил охраны и укрепления здоровья, безопасного поведения	1
19.	От чего зависит наше здоровье?	Соблюдать режим дня, правила поведения, употребление витаминов, гигиену питания; Что нужно есть в разное время года? Классифицировать продукты по их пользе в питании;	1
20.	Как живёт наш организм, из чего состоит тело человека?	Расширить представления о строении организма человека, следить за работой некоторых органов.	1
21.	Правильное питание - залог здоровья	Моделировать меню;Формировать коммуникативную активность;	1
22.	Личная гигиена. Уход за кожей, за ногтями	Овладеть знаниями о личной гигиене;выработать привычку соблюдать правила личной гигиены; знать правила ухода за кожей	1
23.	Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты.	Беречь зубы,овладеть правилами ухода за ними.	1
24.	Гигиена зрения	Овладеть правилами посадки при работе за компьютером, при просмотре телепередач.	1
25.	Органы дыхания	Осознать вред курения, сформировать негативное отношение к курению.	1
26.	Почему случаются травмы. Тест «Домашние опасности»	Приучиться к безопасному поведению в быту.Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	1
27.	Если из раны течёт кровь. Виды травм	Овладеть основными правилами оказания первой помощи при лёгких травмах.	1
28.	Болезни и их возможные причины	Соблюдать правила личной гигиены.Как питаться, если занимаешься спортом.	1
29.	Отравления причины и признаки.	Способствовать формированию культуры питания.Сезонные гиповинозы и их профилактика.	1
30.	Что такое безопасность и чрезвычайная ситуация Огонь в доме. Как говорить по телефону	Применять правила поведения в чрезвычайных ситуациях.Владеть способами защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;	1

		Овладеть навыками осторожного обращения с огнём; научиться разговаривать по телефону 01	
31	Как могут стать опасными неопасные вещи. Как рождаются опасные ситуации на дорогах. <i>Тест «Берегись автомобиля»</i>	Соблюдать правила личной безопасности. Проверочная работа по теме: «Пожарная безопасность и поведение на пожаре» Обсуждать коллективно правила дорожного движения, выявлять опасные ситуации на дороге до школы, моделирование безопасного маршрута от школы до дома.	1

Всего – 31 час

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС (31 часа)

№	Тема	Дата
1.	Как рождаются опасные ситуации на дорогах. Тест «Берегись автомобиля»	05.09.2025
2.	Правила поведения учащихся. Тест «Как общаться с незнакомцем»	12.09.2025
3.	Чем опасны водоемы	19.09.2025
4.	Как вести себя на воде	26.09.2025
5.	Где вода – там беда Тест «Как нужно купаться».	03.10.2025
6.	Меры безопасности при движении по льду водоемов	17.10.2025
7.	Урок-конкурс «Отдыхаем на реке»	24.10.2025
8.	Чистый воздух, его значение для здоровья человека, причины загрязнения	31.10.2025
9.	Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма	07.11.2025
10.	Как ориентироваться в лесу (практическое занятие) ест «Лесные опасности»	014.11.2025
11.	Основные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад	28.11.2025
12.	Безопасность при любой погоде	05.12.2025
13.	Ядовитые растения, ягоды, меры безопасности	12.12.2025
14.	Грибы - съедобные и несъедобные	19.12.2025
15.	Опасные насекомые и животные	26.12.2025
16.	Мы и животные	16.01.2026
17.	Экологическая ситуация «Покормите птиц зимой	23.01.2026
18.	Правила поведения учащихся в повседневной жизни	30.01.2026
19.	От чего зависит наше здоровье?	06.02.2026
20.	Как живёт наш организм, из чего состоит тело человека?	13.02.2026
21.	Правильное питание - залог здоровья	20.02.2026
22.	Личная гигиена. Уход за кожей, за ногтями	06.03.2026
23.	Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты.	13.03.2026
24.	Гигиена зрения	20.03.2026
25.	Органы дыхания	27.03.2026
26.	Почему случаются травмы. Тест «Домашние опасности»	03.04.2026
27.	Если из раны течёт кровь. Виды травм	17.04.2026
28.	Болезни и их возможные причины	24.04.2026
29.	Отравления причины и признаки.	08.05.2026
30.	Что такое безопасность и чрезвычайная ситуация Огонь в доме. Как говорить по телефону	15.05.2026

31	Как могут стать опасными неопасные вещи. Как рождаются опасные ситуации на дорогах. Тест «Берегись автомобиля» Всего – 31 час	22.05.2026
----	--	------------

ПРИМЕЧАНИЕ:

В соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом и расписанием учебных занятий на 2025-2026 учебный год, в связи с Постановлением Правительства РФ от 04.10.2024 г. № 1335 «О переносе выходных дней в 2025 году», в соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2025 году» календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «Основы здоровой жизни» в 3 «Б» классе составлено на 31 час.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ урока	Даты по основному КТП	Тема урока по основному КТП	Дата проведения по факту	Причина корректировки	Способ корректировки