

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Н.К. Крупской

Приложение

к основной образовательной программе  
начального общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной  
деятельности  
«Здорово быть здоровым»**

## **Раздел 1. Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1- 3 кл**

Содержание, организационные формы реализации внеурочной деятельности данного учебного курса «Здорово быть здоровым» отвечают реализации основных принципов обучения: гуманности направленности (отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития), системности (обеспечение целостности, преемственности и взаимосвязи между основными компонентами участниками внеурочной деятельности), вариативности (предоставление широкого спектра видов, форм, способов организации деятельности), добровольности (выбора обучающимися видов деятельности, возможность проявления инициативы и пр.), успешности и социальной значимости (направленной на формирование потребности в достижении результатов).

Содержание программы начинается с характеристики основных структурных единиц учебного курса «Здорово быть здоровым», которые являются общими для каждого года обучения. Вместе с тем их содержательное наполнение развивается и обогащается концентрически от класса к классу

### **Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность. Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

### **Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО. Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно - исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество. Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 5. Не только школа (4 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума. Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» 1- 3 кл**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;

- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и

составлять план деятельности;

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся начальной школы (1-4 кл.), Р.Ш.Мошнина, А.В.Погожева

Пособия обеспечивают реализацию содержания курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», включают теоретические материалы, а также задания кейсового и практико-ориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную

воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым. Важно помнить, что внеурочная деятельность требует иного подхода к организации образовательного процесса, оценке результатов деятельности его участников нежели урочная деятельность.

**Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

1 класс (1 час в неделю – 33 недели), 2 -3 класс (1 час в неделю – 34 недели).

**1 класс**

№ п. п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
	<b>1. Раздел. Как сохранить здоровье?</b>	<b>8 часов</b>		
1	Мои помощники	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
2	Здоровый образ жизни	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.

3	Здоровый образ жизни. Игровое занятие.	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
4	Что такое режим дня?	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
5	Во сне и наяву	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Устанавливать доверительное отношение между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
6.	Правила безопасности в быту	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
7.	Правила безопасности в быту	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
8	Кибербезопасность	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>3. Раздел Движение — это жизнь</b>	<b>10 часов</b>		

9	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
10	Твоя осанка	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
11	Спортивные секции	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
12	Мама, папа, я — спортивная семья	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
13	Физкультминутка	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
14	Опора и движение	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
15	Что такое правильное дыхание?	1	«Все о первой помощи» - <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a> 4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <a href="http://www.mchs.gov.ru">http://www.mchs.gov.ru</a> 5. «Российский Красный крест» <a href="http://www.redcross.ru">www.redcross.ru</a>	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность. Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
16	Что такое	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a>	Управлять учебными группами с



	закаливание?		<a href="http://www.kindersport.ru/">ru/ Kindersport.</a> Материалы о детском и юношеском спорте.	целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
17	Физкультура в школе	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
18	ГТО	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
	<b>3. Раздел Полезная и здоровая еда</b>	<b>6 часов</b>		
19	Как еда путешествует по нашему организму	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
20	«Стройматериалы» для организма	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
21	«Стройматериалы» для организма. Решение ситуативных задач,	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
22	Пирамида здорового питания	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
23	Режим питания	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально

				значимой информации.
24	Готовим вместе с родителями	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>4. Раздел Ты и другие люди</b>	<b>7 часов</b>		Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
25	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
26	Ещё раз про здоровый образ жизни	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
27	Ты помогаешь взрослым. Решение ситуативных задач	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
28	Правила для всех	1	«Все о первой помощи» - <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
29	Наши друзья и не только	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
30	Человек и общество	1	Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <a href="http://www.mchs.gov.ru">http://www.mchs.gov.ru</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и

				сверстниками
31	Человек и общество. Решение ситуативных задач	1	«Российский Красный крест» <a href="http://www.redcross.ru">www.redcross.ru</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>5. Раздел Не только школа</b>	<b>2 часа</b>		Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
32	Школы бывают разные	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
33	Сила ума	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
	<b>Всего: 33 часа</b>			

2 класс

№ п. п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
	<b>1. Раздел. Как сохранить здоровье?</b>	<b>8 часов</b>		
1	Мои помощники	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
2	Здоровый образ жизни	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
3	Здоровый образ жизни. Игровое занятие.	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
4	Что такое режим дня?	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
5	Во сне и наяву	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Устанавливать доверительное отношение между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
6.	Правила безопасности в быту	<b>1</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой

				информации – обсуждать, высказывать мнение.
7.	Правила безопасности в быту	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
8	Кибербезопасность	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>3. Раздел Движение — это жизнь</b>	<b>10 часов</b>		
9	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
10	Твоя осанка	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
11	Спортивные секции	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
12	Мама, папа, я — спортивная семья	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
13	Физкультминутка	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию

			<a href="http://www.kindersport.ru/">ru/ Kindersport.</a> Материалы о детском и юношеском спорте.	своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
14	Опора и движение	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> <a href="http://www.kindersport.ru/">Kindersport.</a> Материалы о детском и юношеском спорте.	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
15	Что такое правильное дыхание?	1	«Все о первой помощи» - <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a> 4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <a href="http://www.mchs.gov.ru">http://www.mchs.gov.ru</a> 5. «Российский Красный крест» <a href="http://www.redcross.ru">www.redcross.ru</a>	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность. Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
16	Что такое закаливание?	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> <a href="http://www.kindersport.ru/">Kindersport.</a> Материалы о детском и юношеском спорте.	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
17	Физкультура в школе	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> <a href="http://www.kindersport.ru/">Kindersport.</a> Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
18	ГТО	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> <a href="http://www.kindersport.ru/">Kindersport.</a> Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
	<b>3. Раздел Полезная и здоровая еда</b>	<b>6 часов</b>		
19	Как еда путешествует по нашему организму	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
20	«Стройматериалы» для организма	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу

				получаемой на уроке социально значимой информации.
21	«Стройматериалы» для организма. Решение ситуативных задач,	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
22	Пирамида здорового питания	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
23	Режим питания	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
24	Готовим вместе с родителями	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>4. Раздел Ты и другие люди</b>	<b>8 часов</b>		Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
25	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
26	Ещё раз про здоровый образ жизни	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
27	Ты помогаешь взрослым. Решение ситуативных задач	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
28	Правила для	1	«Все о первой помощи»	Инициировать обучающихся к

	всех		- <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a>	обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
29	Наши друзья и не только	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
30	Человек и общество	1	Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <a href="http://www.mchs.gov.ru">http://www.mchs.gov.ru</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения правила общения со старшими и сверстниками
31	Человек и общество. Решение ситуативных задач		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения правила общения со старшими и сверстниками
32	Человек и общество. Решение ситуативных задач	1	«Российский Красный крест» <a href="http://www.redcross.ru">www.redcross.ru</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>5. Раздел Не только школа</b>	<b>3 часа</b>		Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и



				сверстниками
33	Школы бывают разные	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
34	Сила ума	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
	<b>Всего: 34 часа</b>			

### 3 класс

№ п. п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
	<b>1. Раздел. Как сохранить здоровье?</b>	<b>8 часов</b>		
1	Мои помощники	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся
2	Здоровый образ жизни	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.

3	Здоровый образ жизни. Игровое занятие.	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
4	Что такое режим дня?	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
5	Во сне и наяву	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Устанавливать доверительное отношение между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
6.	Правила безопасности в быту	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
7.	Правила безопасности в быту	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Организовать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально – значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
8	Кибербезопасность	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>3. Раздел Движение — это жизнь</b>	<b>10 часов</b>		

9	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
10	Твоя осанка	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
11	Спортивные секции	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
12	Мама, папа, я — спортивная семья	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
13	Физкультминутка	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
14	Опора и движение	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
15	Что такое правильное дыхание?	1	«Все о первой помощи» - <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a> 4. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <a href="http://www.mchs.gov.ru">http://www.mchs.gov.ru</a> 5. «Российский Красный крест» <a href="http://www.redcross.ru">www.redcross.ru</a>	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность. Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
16	Что такое	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a>	Управлять учебными группами с

	закаливание?		<a href="http://www.kindersport.ru/">ru/ Kindersport.</a> Материалы о детском и юношеском спорте.	целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
17	Физкультура в школе	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
18	ГТО	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
	<b>3. Раздел Полезная и здоровая еда</b>	<b>6 часов</b>		
19	Как еда путешествует по нашему организму	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
20	«Стройматериалы» для организма	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
21	«Стройматериалы» для организма. Решение ситуативных задач,	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
22	Пирамида здорового питания	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
23	Режим питания	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально

				значимой информации.
24	Готовим вместе с родителями	1	Портал о правильном питании <a href="https://www.takzdorovo.ru/">https://www.takzdorovo.ru/</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>4. Раздел Ты и другие люди</b>	<b>8 часов</b>		Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
25	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
26	Ещё раз про здоровый образ жизни	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a> Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте.	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
27	Ты помогаешь взрослым. Решение ситуативных задач	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
28	Правила для всех	1	«Все о первой помощи» - <a href="http://www.allfirstaid.ru">www.allfirstaid.ru</a>	Инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего мнения и отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации.
29	Наши друзья и не только	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
30	Человек и общество	1	Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <a href="http://www.mchs.gov.ru">http://www.mchs.gov.ru</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и

				сверстниками
31	Человек и общество. Решение ситуативных задач		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI">https://www.youtube.com/watch?v=b12uCQjX9qI</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения правила общения со старшими и сверстниками
32	Человек и общество. Решение ситуативных задач	1	«Российский Красный крест» <a href="http://www.redcross.ru">www.redcross.ru</a>	Находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися
	<b>5. Раздел Не только школа</b>	<b>3 часа</b>		Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
33	Школы бывают разные	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно – познавательную деятельность
34	Сила ума	1	<a href="http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm">http://www.senya-spasatel.ru/page_4.htm</a>	Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками

	<b>Всего: 34 часа</b>			

## **Материально – техническое обеспечение**

### Наименования учебных материалов

#### **1. Оборудование**

Тренажер - манекен взрослого пострадавшего с контроллером для отработки приемов сердечнолегочной реанимации  
Комплект 1

#### **2. Расходные материалы**

Аптечки первой помощи.

#### **3. Табельные средства для оказания первой помощи:**

устройства для проведения искусственного дыхания различных моделей,  
кровоостанавливающие жгуты, перевязочные средства

#### **4. Учебно-наглядные пособия**

Учебные пособия по первой помощи пострадавшим. Наглядные пособия (слайды, плакаты).

#### **5. Учебный фильм по первой помощи**

#### **6. Технические средства обучения**

Мультимедийный проектор  
Экран для демонстрации учебных фильмов  
Персональный компьютер (ноутбук)