

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №84"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
МОУ «СОШ № 84»

Руководитель ШМО
 / Н.Я.Добровольская
протокол от 30.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР МОУ «СОШ № 84»

 /О.Н. Филатова/
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 84»

 /И.В. Makeeva/
Приказ № 
31.08.2023 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Растем здоровыми....»
для начального общего образования
Срок освоения программы 4 года (с 1 по 4 класс)

Составители:
Добровольская Н.Я., Спиридонова И. В.,
Чувилова Т. А., Мокроусова Н.М., Паламарчук
Е. Ф., Сызранцева Л.В., Линникова О. А.,
Банникова О.С., Сословская Т. А., Христова
М. Б., Гридина Н. Н., Лопасова Е.Н., Богатова
Л.В., Семёнова О. В., Соловьева Е. В.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления «Растем здоровыми....»**

(Основы здорового образа жизни)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Растём здоровыми» разработана на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО)¹, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания, основана на региональной образовательной программе ««Основы здорового образа жизни» для начальных классов.

Необходимость реализации образовательного курса «Основы здорового образа жизни» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний. Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ. Опросы свидетельствуют о том, что 40% учеников 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, а еще 20% живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики.

Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит при деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Цели регионального курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в

¹Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г. № 64100).

здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семействования, сексологии, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

В программу включены совместные занятия родителей и детей.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков.

Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота,

ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.

Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.

Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правового поведения, правильное понимание свободы и необходимости.

Содержание семейведческого блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.

Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.

Содержание курса

1 класс

(0,5 час в неделю, всего – 17 ч)

«Желая изменить мир, начну с себя»

Этический блок (4 ч)

Мы здесь живем: окружающий мир и человек. Понятия «живая» и «неживая природа», «рукотворный мир». Жизнь на земле. Цель жизни человека. Значимость жизни человека. Культура общения с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками). Воспитанность. Вежливость. Тактичность.

Психологический блок (7 ч)

Развитие познавательной сферы. Игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления, произвольности, восприятия. Развитие эмоциональной сферы. Я и мои эмоции. Мои эмоции: интерес, радость, удивление, отвращение, гнев, презрение, страх, стыд и чувство вины. Особенности использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.

Выразительность речи - сравнительный анализ выразительности речи у детей при передаче разных эмоциональных состояний.) Развитие навыков общения. Секрет волшебных слов. Правила хорошего тона и поведения в общественных местах.

Правовой блок (2 ч)

Школа – дом знаний, здоровья, дружбы и добра! Понятия «школа», «учитель», «ученик», «класс», «одноклассник», «урок», «перемена», «расписание уроков», «рабочее место школьника», «режим дня». Новый социальный статус ребенка 6,5-7 лет. Права и обязанности ученика. Правила организации учебного труда в школе и дома.

Семьеведческий блок (1 ч)

Семья. Члены моей семьи. Происхождение имен и фамилий. Мама, папа, я – спортивная семья! Мама, папа, я – дружная семья! Тепло родного дома. Семейные традиции.

Медико-гигиенический блок (2 ч)

Здоровье – дороже богатства. Что такое здоровье? Что я знаю о своем здоровье?

Мой организм – целая планета. Путешествие по этой планете и знакомство с ее жителями, устройством и функционированием. Здоровый человек – счастливый человек! Я хозяин своего здоровья. Правила безопасного поведения в повседневной жизни. Правила здорового образа жизни: гигиена тела, правильное питание, режим труда и отдыха, физкультура и спорт. Доказательство необходимости соблюдения режима дня школьника.

Здоровье и осторожность: профилактика детского травматизма, меры предупреждения простудных заболеваний.

Родительский лекторий

Адаптация к школе. Трудности обучения первоклассников. Гармония общения – залог психического здоровья ребенка. Состояние здоровья учащихся начальных классов. Как помочь ребенку решать школьные проблемы.

2 класс

(0,5 час в неделю, всего – 17ч)

«Красота спасет мир»

Этический блок (2 ч)

Природа и человек. Красота мира. Красота жизни. Красота – внешняя и внутренняя. Красота природы. Красота, созданная руками человека. Красота души. Красота человеческих отношений. Как сберечь красоту. Бережное отношение к окружающему миру. Вандализм. Созидание и разрушение. Я – часть природы. Взаимосвязь всего живого.

Психологический блок (4 ч)

Влияние эмоций на поведение человека. Словесный язык чувств. Как я могу владеть своим телом. Игры на развитие пантомимики. Знакомство с навыками саморегуляции. Развитие навыков общения. Давай поговорим: как слушать собеседника и вести себя во время разговора. Напиши мне письмо: знакомство с письменным общением. Играем вместе – обучение совместной деятельности мальчиков и девочек. Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.

Правовой блок (3 ч)

Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота. Правила поведения и здоровье. Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические нормы. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).

Семьеведческий блок (2 ч)

Дом, где ты живешь. Чистота – залог здоровья! Гигиена тела и жилища. «Мужские» и «женские» обязанности.

Безопасность (6ч)

Из чего мы сделаны. В здоровом теле – здоровый дух. Как легче болеть и быстро выздоравливать? Режим дня. Закаливание. Дыхание, осанка и движение – ритмы суть жизни. Спорт – залог здоровья! Советы наоборот: «Что нужно сделать, для того, чтобы заболеть? Профилактика детского травматизма. Первая помощь при несчастных случаях. Как мы

познаем окружающий мир. Роль органов чувств в познании окружающего мира. Питание и здоровье. Что такое здоровая пища и как ее приготовить. Как усваивается пища, т.е. придает нам силу. Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека. Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения.

3 класс

(0,5 час в неделю, всего – 17 ч)

«Во имя общего блага»

Этический блок (1 ч)

Человек на планете Земля. В дружбе с природой. Спор и ссора. Умение вести дискуссию. Забота и ответственность. Проявление заботы в окружающем мире. Проявление заботы в моем городе, в моей школе.

Психологический блок (3 ч)

Этот странный взрослый мир. Как я помню то, что помню: что мы помним друг о друге и близких. Язык жестов и движений: позы, жесты, дистанция и манера одеваться. Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность. Кто «Я» такой.

Правовой блок (2 ч)

Правила в жизни человека. Проявление милосердия, терпимости. Ответственность за жестокое поведение. Правила поведения в школе и на улице. Опасные ситуации. Стихийные бедствия. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Семьеведческий блок (1 ч)

Что такое труд. Трудом славен человек! Труд в моей семье. Что я больше всего люблю делать.

Безопасность жизнедеятельности (4 ч)

Уроки городской безопасности. Правила дорожного движения: Железная дорога. Как справиться с утечкой газа. Осторожно, огонь!
Будь осторожен с незнакомцем. Правила безопасности на воде.

Правила дорожного движения (2 ч)

Безопасность пешеходов
Опасные ситуации на дорогах. Правила безопасного поведения

4 класс

(0,5 час в неделю, всего – 17 ч)

«Святость жизни»

Этический блок (2 ч)

Развитие жизни на Земле. Представление о смысле жизни. Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности.

Психологический блок (5 ч)

Манипуляции в общении. Умей сказать нет. Что такое хорошо и что такое плохо: мои поступки. Дурные привычки и мое отношение к ним. Как мы видим друг друга (формирование потребности в общении со сверстниками). Дружба - что значит настоящий

друг. Агрессия – формы проявления. Как справиться со своим гневом. Игры и упражнения на расслабление мышц, на выражение удовольствия и радости.

Правовой блок (4 ч)

Гражданин и государство. Права и обязанности граждан России.

Что значит быть и жить в настоящем времени. Совет наоборот: «Я умею обижаться». Что значит победить другого человека.

Семьеведческий блок (2 ч)

История создания праздников. Общепринятые и государственные праздники. Семейные праздники в традициях народов. Традиции в моей семье. Этика проведения праздников.

Медико-гигиенический блок (4 ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Как оценить количество и качество своего здоровья (мониторинг физического здоровья). Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи, включая элементы предметно-исследовательской деятельности;
- умения определять границы своего незнания, преодолевать трудности с помощью одноклассников, учителя;
- представления об основных моральных нормах, т.е. понимание нравственного содержания поступков окружающих людей;
- осознавать разнообразие опасных ситуаций в жизни человека;
- осознавать свои роли в различных ситуациях (пассажир, пешеход);
- общее представление о здоровье человека, как об одной основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, через подвижные и

Обучающийся получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации;*
- осознанного понимания чувств других людей, сопереживание им;*
- *оценивать свои и чужие высказывания с точки зрения их эффективности, соответствия в данной ситуации;*
- *анализировать своё поведение в семье, на улице, на дороге, на реке, в транспорте и т.д.;*
- *способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;*
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживание им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнёрам по играм и общению;*
- начальных представлений о ценности и уникальности человеческой жизни, природного мира.*

командные игры, соревнования;

- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять практическую и познавательную задачу;
- планировать этапы решения задач в соответствии с поставленной целью; следовать инструкции учителя;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- вносить коррективы в действия на основе принятых правил;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько вариантов решения проблемы на наглядном уровне;
- различать способы и результат действия;
- адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать смысл инструкций учителя и заданий, предложенных учителем;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение и предложения сверстников (о способе решения);
- находить несколько вариантов решения практической задачи в сотрудничестве с учителем, классом; ставить новые задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- делать выводы о свойствах изучаемых объектов на основе вариантов решения практических задач под руководством учителя;
- выполнять оздоровительные действия во внутреннем плане;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить коррективы в действия с наглядно-образным материалом;
- проявлять познавательную инициативу и самостоятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации, используя материал пособий и сведения, полученные от взрослых;
- использовать рисуночные и символические варианты записи;
- на основе кодирования строить несложные модели и задачные ситуации;
- проводить сравнение (по одному или нескольким основаниям), понимать выводы, сделанные на основе сравнения; находить сходства и различия, закономерности и основания для упорядочивания изучаемых объектов;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск информации в дополнительных источниках под руководством учителя;
- строить небольшие (до 5 предложений) тематические сообщения в устной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи под руководством учителя;
- формулировать проблему;
- под руководством учителя находить способы решения проблем творческого и поискового

- в сотрудничестве с учителем проводить классификацию изучаемых объектов;
- строить простые рассуждения об объекте, его форме и свойствах;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после физических упражнений.

характера.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать участие в работе парами и группами, используя речевые коммуникативные свойства;
- допускать существования различных точек зрения;
- договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- использовать простые речевые средства для передачи своего мнения;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- адекватно воспринимать оценку предложения и оценку учителя и одноклассников;
- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- контролировать свои действия в коллективной работе.

Обучающийся получит возможность научиться:

- корректно формулировать свою точку зрения;*
- проявлять инициативу в учебно-познавательной деятельности;*
- критически относиться к своему и чужому мнению;*
- контролировать свои действия в работе, осуществлять взаимный контроль;*
- проводить самоанализ выполненных заданий и вносить коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;*
- осуществлять контроль физического и психического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств.*

Предметные результатами изучения курса.

В результате освоения программы обучающиеся смогут сформировать первоначальные представления о значении объектов живой и неживой природы, о роли растений в природе и жизни человека; развивать свою познавательную и эмоциональную сферу; узнать о правах и обязанностях ученика и правилах организации учебного труда в школе и дома; познакомиться с понятием «здоровье» и доказательствами необходимости соблюдения режима дня школьника.

Выполняя задания в тетрадях самостоятельно или с помощью педагогов и родителей, учащиеся узнают о своих физиологических и психологических особенностях, усвоят нормы этикета, ознакомятся с правилами поведения, которые помогут им быть здоровыми и счастливыми, научатся правильно распределять время труда и отдыха, выяснят причины возникающих трудностей в учебе и общении со сверстниками и взрослыми, научатся их преодолевать, станут более уверенными в себе, эмоционально открытыми и коммуникабельными.

В итоге обучения учащиеся должны:

Знать:

- Основные режимные моменты

- Правила поведения учащихся в школе
- Правила личной гигиены
- Как устроен человек на уровне первоначальных сведений
- Что такое полезные и вредные привычки

Уметь:

- Планировать свое время
- Поддерживать чистоту тела и иметь опрятный внешний вид
- Выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья
- Оказывать первую медицинскую помощь

Владеть:

- Основными правилами сохранения здоровья
- Навыками коммуникации
- Практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье

1 класс

0,5 час x 33 недели = 17 часов

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	ЭРО
1.	Знакомство. Самопредставление.	1	https://www.youtube.com/watch?v=dLZP-woBwkA
2.	Мы здесь живем: окружающий мир и человек. Понятия «живая» и «неживая природа», «рукотворный мир».	1	https://www.youtube.com/watch?v=pmme0NZ2Ee0
3.	Жизнь на земле. Цель жизни человека. Значимость жизни человека.	1	https://www.youtube.com/watch?v=3NQTaF6Y06I
4.	Культура общения с окружающими людьми (взрослыми и сверстниками). Воспитанность. Вежливость. Тактичность.	1	https://www.youtube.com/watch?v=AyKt47DzVTA
5.	Развитие эмоциональной сферы. Что такое чувства? Я и мои эмоции. Особенности использования детьми мимики и пантомимики при демонстрации заданной эмоции.	1	https://www.youtube.com/watch?v=wVy4zU0VzMU https://www.youtube.com/watch?v=Q3YzEWn05tQ
6.	Выразительность речи - сравнительный анализ выразительности речи у детей при передаче разных эмоциональных состояний.	1	https://www.youtube.com/watch?v=MCF4dy4YTcU
7.	Развитие навыков общения. Секрет «волшебных» слов. Правила хорошего тона и поведения в общественных местах.	1	https://www.youtube.com/watch?v=1axK79unKEY

8.	Что такое восприятие и ощущение? Игры и упражнения на развитие восприятия.	1	https://www.youtube.com/watch?v=M1E71qL_Y8
9.	Что такое внимание? Игры и упражнения на развитие внимания.		https://www.youtube.com/watch?v=DcitJSws5C0
10.	Что такое произвольность? Игры и упражнения на развитие произвольности.	1	https://www.youtube.com/watch?v=xTOJwls4NvE
11.	Что такое мышление? Игры и упражнения на развитие мышления.	1	https://www.youtube.com/watch?v=BWd5yJUmvwY
12.	Что значит быть школьником? Школа – дом знаний, здоровья, дружбы и добра! Понятия «школа», «учитель», «ученик», «класс», «одноклассник», «урок», «перемена», «расписание уроков».	1	https://www.youtube.com/watch?v=MNLgsYAyqGU https://www.youtube.com/watch?v=hnn1Gw-Y0_4
13.	Школа – дом здоровья. «Режим дня». Правила организации учебного труда в школе и дома. Новый социальный статус ребенка 6,5-7 лет. Права и обязанности ученика.	1	https://www.youtube.com/watch?v=X9ZJdMWyMBg
14.	Семья. Члены моей семьи. Происхождение имен и фамилий. Мама, папа, я – спортивная семья! Мама, папа, я – дружная семья! Тепло родного дома. Семейные традиции.	1	https://www.youtube.com/watch?v=wO08YH8BSGI
15.	Здоровье – дороже богатства. Что такое здоровье? Что я знаю о своём здоровье? Мой организм – целая планета. Путешествие по этой планете. Здоровый человек – счастливый человек!	1	https://www.youtube.com/watch?v=XIMtJoblmiM
16.	Я хозяин своего здоровья. Правила безопасного поведения в повседневной жизни. Здоровье и осторожность: профилактика детского травматизма, меры предупреждения простудных заболеваний.	1	https://www.youtube.com/watch?v=AqsfVXS4cCg
17.	Правила здорового образа жизни: гигиена тела, правильное питание, режим труда и отдыха, физкультура и спорт. Доказательство необходимости соблюдения режима дня школьника.	1	https://www.youtube.com/watch?v=C3N24VJnw8o

2 класс

0,5 часов x 34 недели = 17 часов

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество	ЭРО
-------	--------------------------------	------------	-----

		часов	
Раздел "Красота" 2			
1	Природа и человек. Красота мира. Красота жизни. Бережное отношение к окружающему миру. Вандализм. Созидание и разрушение. Я – часть природы.	1	https://www.youtube.com/watch?v=Wi8Pxrm5eQ&ab_channel=HyBoT
2	Красота, созданная руками человека. Красота души. Красота человеческих отношений.	1	
Раздел "Эмоции" 2			
3	Влияние эмоций на поведение человека. Словесный язык чувств	1	
4	Как я могу владеть своим телом. Знакомство с навыками саморегуляции.	1	
Раздел "Общение" 2			
5	Развитие навыков общения. Давай поговорим: как слушать собеседника и вести себя во время разговора.	1	
6	Играем вместе – обучение совместной деятельности мальчиков и девочек. Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.	1	
Раздел "Правила поведения" 3			
7	Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/09/18/chto-takoe-etiket
8	Санитарно-гигиенические нормы. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-vrednie-privichki-klassny-chas-klass-2385721.html
9	Правила поведения в общественных местах (в школе, в театре, на улице, в транспорте).	1	https://pptcloud.ru/okr-uzhayushchij-mir/pravila-povedeniya-v-obshestvennyh-mestah
Раздел "Здоровье" 2			
10	Дом, где ты живешь. Чистота – залог здоровья! Гигиена тела и жилища. <i>В здоровом теле – здоровый дух. Как легче болеть и быстро выздороветь?</i>	1	
11	Режим дня. Закаливание. Дыхание, осанка и движение – ритмы суть жизни. Спорт – залог здоровья!	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-zakalivanie-osnova-zdorovogo-suschestvovaniya-kl-3287087.html

Раздел "Это надо знать" 4			
12	Профилактика детского травматизма. Первая помощь при несчастных случаях.	1	http://www.myshared.ru/slide/546452/
13	Что такое здоровая пища и как ее приготовить. Как усваивается пища, т.е. придает нам силу. Значение витаминов в питании человека.	1	http://www.myshared.ru/slide/467168/
14	Что делать при пожаре в квартире. Если горит у соседей... Если кто-то звонит в твою дверь...	1	https://www.youtube.com/watch?v=0y2Rl8855Ak&ab_channel=HyBoT
15	Ядовитые растения и грибы Если ты заблудился в лесу... Лесной пожар. Зимняя река и география безопасности.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-yadovitie-gribiyadovitie-rasteniya-2599071.html
16	Движение пешеходов и их обязанности. Дорожные знаки. Правила перехода дороги.	1	https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/79974-prezentaciya-obyazannosti-passazhirov-i-peshehodov-2-klass.html
17	Общественный транспорт. Безопасность пассажиров.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-pravila-povedeniya-v-transporte-500653.html

3 класс

0,5 часа x 34 недели = 17 часов

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	ЭРО
Раздел «Этический блок» (1ч)			
1	Человек на планете Земля. Наша планета прекрасна	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchiy-mir/2018/10/23/prezentatsiya-po-okruzhayushchemu-miru-nasha
Раздел «Психологический блок» (3ч)			

2	Забота и ответственность. Кто Я такой	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/11/05/prezentatsiya-zabota-i-otvetstvennost
3	Язык жестов и движений	1	https://ppt-online.org/533493
4	Правила честного спора. « Мужские» и «женские» обязанности	1	https://www.kakprosto.ru/kak-885328-kakie-obyazannosti-yavlyayutsya-zhenskimi-a-kakie-tolko-muzhskimi
Раздел «Правовой блок» (2ч)			
5	Культура поведения. Этика. Этикет. Уважение к старшим. Забота о младших. Правила поведения и красота	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-klasnomu-chasu-etiket-i-etika-povedeniya-1743571.html
6	Правила поведения и здоровье. Здоровый образ жизни. Санитарно-гигиенические нормы. Аккуратность и опрятность. Вредные привычки	1	https://infourok.ru/prezentaciya-zdoroviy-obraz-zhizni-i-vrednie-privichki-1495855.html
Раздел «Семьеведческий блок» (1ч)			
7	Что такое семья. Всем нужен дом.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-dom-i-semya-1281557.html
Раздел «Медико-гигиенический блок» (4 ч)			
8	В здоровом теле – здоровый дух.Секреты сохранения здоровья. Как справиться с инфекцией	1	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-v-zdorovom-tele-zdoroviy-duh-2467624.html
9	Профилактика детского травматизма. Почему случаются травмы. Первая помощь.	1	https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2021/01/21/prezentatsiya-detskiy-travmatizm-i
10	Учись быть здоровым. Питание и здоровье.	1	https://infourok.ru/prez

	Значение витаминов и минеральных веществ в питании человека		entaciya-rol-vitaminov-i-mineralnih-veschestv-v-formirovanii-zdorovya-cheloveka-926530.html
11	Творчество и здоровье. Значение развития творческого воображения	1	https://ppt-online.org/392740
Раздел «Безопасность жизнедеятельности» (4 ч)			
12	Уроки городской безопасности. Правила дорожного движения: Железная дорога.	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2017/10/08/prezentatsiya-po-russkomu-yazyku
13	Как справиться с утечкой газа. Осторожно, огонь!	1	https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2019/02/27/prezentatsiya-s-gazom-bud-ostorozhen
14	Будь осторожен с незнакомцем	1	https://infourok.ru/prezentaciya-k-klasnomu-chasu-ostorozhno-neznakomec-1477949.html
15	Правила безопасности на воде	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-bezopasnoe-povedenie-na-vode-2410964.html
Раздел «Правила дорожного движения» (2 ч)			
16	Безопасность пешеходов	1	https://uchitelya.com/obzh/169646-prezentaciya-peshehod-bezopasnost-peshehodov.html
17	Опасные ситуации на дорогах. Правила безопасного поведения	1	https://ppt-online.org/967123

4 класс
0,5 часа x 34 недели = 17 часов

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	ЭРО
Раздел «Этический» (2 часа) https://youtu.be/oMt3wxLjW9w			
1	Развитие жизни на Земле. Представление о смысле жизни.	1	
2	Уникальность и неповторимость всех форм жизни. Самоценность личности.	1	https://youtu.be/173UcAlNH4s
Раздел «Психологический» (5 часов)			
3	Манипуляции в общении. Умей сказать нет.	1	
4	Мои поступки. Дурные привычки и моё отношение к ним.	1	https://youtu.be/LF9RbCmJ5PI
5	Как мы видим друг друга. Дружба и что значит настоящий друг.	1	
6	Агрессия – формы проявления. Как справиться с гневом.	1	
7	Игры и упражнения на расслабления мышц.	1	
Раздел «Правовой» (4 часа) https://ok.ru/video/2184725532978			
8	Гражданин и государство. Права и обязанности граждан России.	1	https://youtu.be/vkfsOvT13ks
9	Что значит быть и жить в настоящем времени.	1	
10	Я умею обижаться.	1	
11	Что значит победить другого человека?	1	
Раздел «Семьеведческий» (2 часа) https://youtu.be/rMsXJgWvHAE			
12	Знакомство с общенародными и государственными праздниками, их историей, традицией проведения.	1	
13	Проведение семейных праздников в традициях народов. Фотовыставка.	1	
Раздел «Медико-гигиенический» (4 часа)			
14	Окружающая среда и здоровье человека.	1	https://youtu.be/MA0v5EXL1Dg
15	Как оценить количество и качество своего здоровья. Мониторинг физического здоровья.	1	
16	Значение зрения для человека. Профилактика возникновения нарушений зрения.	1	https://youtu.be/gireJHz-xdQ
17	Резерв	1	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Павлова М. А., Серякина А.В., Гусева Е. В. «Желая изменить мир, начну с себя», рабочая тетрадь для учащихся 1 классов (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея»

Павлова М. А., Серякина А.В., Гусева Е. В. «Красота спасет мир», рабочая тетрадь для учащихся 2 классов (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея»

Павлова М. А., Серякина А.В., Гусева Е. В. «Во имя общего блага», рабочая тетрадь для учащихся 3 классов (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея»

Павлова М. А., Серякина А.В., Гусева Е. В. «Святость жизни», рабочая тетрадь для учащихся 4 классов (серия «Основы здорового образа жизни»). – Саратов: КИЦ «Саратовтелефильм» «Добродея»