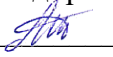


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №69 имени Героя Советского Союза А.С.Бойцова»
городского округа Самара

Утверждаю
Директор  /И.В.Хапина/
«31»08 2026г
Приказ №266-од

Проверено
«31»08 2026г
Зам.директора по УВР
 /А.Ю.Шишов/

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол №1 от 31 августа 2026г
Руководитель МО
 /Е.В.Клепикова/

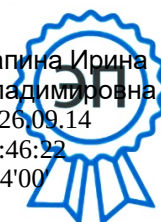
м.п.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
для обучающихся 1-4 классов**

Программу разработала:
Баягина П.С.

Самара, 2026

Хапина Ирина
Владимировна
2026.09.14
11:46:22
+04'00'



Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) «Азбука здоровья» составлена в соответствии с ФГОС НОО.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **ЦЕЛЕЙ**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

ЗАДАЧИ:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

2. Обучение:

- ✓ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- ✓ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- ✓ упражнениям сохранения зрения.

Программа рассчитана на 4 года. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа. Программа

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Азбука здоровья» 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

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

1. РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- ✓ *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
 - ✓ *Проговаривать* последовательность действий на уроке.
 - ✓ *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 нового материала.
- ✓ *Учиться совместно с учителем и другими* учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- ✓ *Делать* предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- ✓ *Добывать* новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ *Перерабатывать* полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ *Преобразовывать* информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- ✓ *Находить* и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- ✓ *Слушать* и *понимать* речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ *Учиться* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — 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 научной картины мира.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс (33 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.
Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.
Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.
Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.
Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.
Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.
Настроение в школе (2 ч) Как настроение?
Настроение после школы (1 ч) Я пришёл из школы.
Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.
Вредные привычки (2 ч)
Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.
Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.
Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.
Народные игры.(2 ч)
Подвижные игры (3ч)
Доктора природы(2 ч)

2 класс (34 часа)

Почему мы боолеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни
Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат
Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней
Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка
Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствами Пищевые отравления
Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч) Опасность в нашем доме
Как вести себя на улице
Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг

Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда
Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы
Как защититься от насекомых(1ч)
Укусы насекомых
Предосторожности при обращении с животными(1ч)
Что мы знаем про кошек и собак
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)
Отравление ядовитыми веществами
Отравление угарным газом
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)
Как помочь себе при тепловом ударе
Как уберечься от мороза
Первая помощь при травмах(3ч)
Растяжение связок и вывих костей
Переломы
Если ты ушибся и порезался
Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)
Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее
Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)
Укусы змей
Сегодняшние заботы медицины(3ч)
Расти здоровым
Воспитай себя
Я выбираю движение

3 класс

Почему мы болеем(3ч) Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье?
Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч) Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни
Кто нас лечит(1ч) Какие врачи нас лечат
Прививки от болезней(2ч) Инфекционные болезни. Прививки от болезней
Что нужно знать о лекарствах(2) Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка
Как избежать отравлений(2ч) Отравление лекарствами Пищевые отравления
Безопасность при любой погоде(2ч) Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза
Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч) Опасность в нашем доме
Как вести себя на улице
Правила безопасного поведения на воде(1ч) Вода – наш друг
Правила общения с огнём(1ч) Чтобы огонь не причинил вреда
Как уберечься от поражения электрическим током(1ч) Чем опасен электрический ток
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(1ч) Травмы
Как защититься от насекомых(1ч)
Укусы насекомых
Предосторожности при обращении с животными(1ч)
Что мы знаем про кошек и собак
Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(2ч)
Отравление ядовитыми веществами
Отравление угарным газом
Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(2ч)
Как помочь себе при тепловом ударе
Как уберечься от мороза
Первая помощь при травмах(3ч)

Растяжение связок и вывих костей

Переломы

Если ты ушибся и порезался

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(1ч)

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч)

Укусы змей

Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым

Воспитай себя

Я выбираю движение

4 класс

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье(3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак(1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь(3ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(2ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья(2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Повторение(11ч) Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули. Чистота и порядок. Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье». Я здоровье берегу – сам себе я помогу. Будьте здоровы.

Тематическое планирование

1 класс

№	Разделы (темы)	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Дружи с водой.	2		2
2.	Забота об органах чувств.	4	1	3
3.	Уход за зубами.	3	1	2
4.	Уход за руками и ногами.	1		1
5.	Уход за руками и ногами.	1		1
6.	Забота о коже.	1		1
7.	Как следует питаться.	2	1	1
8.	Как сделать сон полезным.	2		2
9.	Настроение в школе.	1		1
10.	Настроение после школы	1		1
11.	Поведение в школе	1	1	
12.	Вредные привычки.	2	1	1
13.	Мышцы, кости и суставы.	2	1	1
14.	Как закаляться.	1		1
15.	Как правильно вести себя на воде.	1		1
16.	Народные игры.	2		2
17.	Подвижные игры.	4		4
18.	Доктора природы.	2	2	
Всего:		33	8 (24,2)	25 (75,8)

2 класс

№	Разделы (темы)	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Почему мы бодем.	3	1	2
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней.	2	1	1
3.	Кто нас лечит.	1		1
4.	Прививки от болезней.	2	1	1
5.	Что нужно знать о лекарствах.	2	1	1
6.	Как избежать отравлений.	2		2
7.	Безопасность при любой погоде.	2		2
8.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2		2
9.	Правила безопасного поведения на воде.	1		1
10.	Правила обращения с огнём.	1		1
11.	Как уберечься от поражения электрическим током.	1		1
12.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1		1
13.	Как защититься от насекомых.	1		1
14.	Предосторожности при обращении с животными.	1		1
15.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.	2	1	1
16.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	2	1	1
17.	Первая помощь при травмах.	3	1	2
18.	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1		1
19.	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	1		1
20.	Сегодняшние заботы медицины.	3	1	2
	Всего:	34	8 (23,5)	26 (76,5)

3 класс

№	Разделы (темы)	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Чего не надо бояться.	1	1	
2.	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	2	1	1
3.	Почему мы говорим неправду.	2	1	1
4.	Почему мы не слушаемся родителей.	2		2
5.	Надо уметь сдерживать себя.	2		2
6.	Не грызи ногти, не ковырай в носу.	2		2
7.	Как относиться к подаркам.	2		2
8.	Как следует относиться к наказаниям.	1		1
9.	Как нужно одеваться.	1		1
10.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1		1
11.	Как вести себя, когда что-то болит.	1		1
12.	Как вести себя за столом.	2	1	1
13.	Как вести в гостях.	1		1
14.	Как вести себя в общественных местах.	2		2
15.	«Нехорошие слова». Недобрые шутки.	2		2
16.	Что делать, если не хочется в школу.	1		1
17.	Чем заняться после школы.	1		1
18.	Как выбрать друзей.	2	1	1
19.	Как помочь родителям.	1		1
20.	Как помочь беспомощным и больным.	2	1	1
21.	Повторение.	3	1	2
	Всего:	34	7 (20,6)	27 (79,4)

4 класс

№	Разделы (темы)	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Наше здоровье.	4	2	2
2.	Как помочь сохранить здоровье.	3	1	2
3.	Что зависит от моего решения.	2	1	1
4.	Злой волшебник – табак.	1		1
5.	Почему некоторые привычки называются вредными.	5	1	4
6.	Помоги себе сам.	1		1
7.	Злой волшебник – алкоголь.	3	1	2
8.	Злой волшебник – наркотик.	2	1	1
9.	Мы – одна семья.	2		2
10.	Повторение.	11		11
	Всего:	34	7 (20,6)	27 (79,4)