

Утверждено приказом № 470 от
30.08.2023

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Интегрированный курс «Уроки здоровья»»**

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 4 года

р.п. Гидроторф, 2023

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Уроки здоровья» содержит спортивно – оздоровительное направление, что является одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования. И поэтому перед школами ставятся задачи укрепления здоровья подрастающего поколения.

Актуальность данной программы состоит в том, что основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем. Программа ориентирована на здоровьесберегающие ценности, на партнерское отношение детей и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности ребенка, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

Цель данной программы.

Данная программа имеет своей **целью** раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи

Образовательные:

- ✓ обучение детей профилактическим методикам — оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- ✓ обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- ✓ привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- ✓ желание быть *здоровым душой и телом*;
- ✓ стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- ✓ приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- ✓ самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;

- ✓ обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- ✓ формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Отличительные особенности данной программы.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются *практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги*. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Уроки по валеологии носят *творческий характер*. С детьми проводятся занятия разных видов: беседы, оздоровительные минутки, тренинги, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д.

В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и *«этюды для души»* (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, — ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет.

Сроки реализации программы — 4 года.

Форма и режим занятий:

Форма обучения

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа,

экскурсии).

Раздел 2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Первый год обучения

Я и школа. Знакомство. Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы. Мои интересы и здоровье.

Что такое здоровье. Здоровье, от чего оно зависит. Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души. Здоровье и природа. Здоровье и общество. Образ жизни и здоровье. Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что нужно знать, чтобы избежать инфекций. Основные правила личной гигиены: умывание, чистые руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ. Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы.

Мир вокруг и я. Как я воспринимаю окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Как чувствуют животные. Нервная система, зачем она человеку. 1 пшена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальновзоркость. Почему вреден шум, громкие звуки и громкая музыка.

Адаптация к условиям природы. Что такое погода, климат. Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе. Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.

Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка. Основные внутренние органы. Мой мозг и моя душа. Я — личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность). Какой я сейчас — каким стану.

Мои решения — моя будущая жизнь.

Дыхание и жизнь. Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим. Как мы дышим, как дышат животные и растения. Чистый воздух - это здоровье. Режим и правила дыхания. Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим. Какие опасности угрожают дыханию. Как помочь человеку в беде, если он потерял дыхание. Способы искусственного дыхания.

Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка).

Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.

ХОТИМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ – ДЕЙСТВУЕМ! Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помогите другим советом, добрым делом, своими знаниями. Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли безоглядно доверять незнакомым людям. Что такое осторожность. Как вести себя и взаимодействовать на «Уроках здоровья».

Второй год обучения

Ещё раз вспомним, что такое здоровье. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что

такое здоровье и от чего оно зависит.

Питание и жизнь. Зачем мы едим. Кто и что употребляет в пищу. Значение питания для человека. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты. Что такое рацион.

Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшение количества жиров, сахара и соли. Твое здоровье определяется тем, что ты ешь, или О рациональном питании. Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты. Консерванты и здоровье. Ядовитые ягоды и грибы. Пищевые отравления, признаки и первая помощь при экстренных ситуациях.

Движение и жизнь. Что дает нам возможность двигаться (мышцы, кости, суставы, нервы, мозг). Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка и другие виды физической активности. Подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно. Физическая активность, форма и образ жизни

— залог долголетия. Заболевания двигательной системы, как их избежать.

Травмы, переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.

Развитие и жизнь. Непрерывность жизни. Рождение. Что значит расти и развиваться. Что необходимо маленькому ребенку, чтобы вырасти здоровым. Питание, окружающая среда: природная и человеческая. Резервы нашего организма. Что нам дается от рождения. Физические недостатки. Как развить свое тело и душу. Как чувствовать себя комфортно: самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем, другими людьми. Как правильно разговаривать, задавать вопросы и отвечать на них. Почему мы не любим, когда кричат или громко говорят. Какие бывают люди, и чего от них ждать. Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей.

ХОТИМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ – ДЕЙСТВУЕМ! Какими знаниями о здоровье, по твоему мнению, должен владеть каждый.

Третий год обучения

Еще раз о здоровье. От чего зависит твое здоровье. В чем ты сам можешь помочь себе и

другим. Когда надо звать на помощь взрослых, когда нужно обращаться к врачу.

Непрерывность жизни. Рождение, жизнь и смерть. Сколько живет человек. Как продлить молодость. Мужчины и женщины, мальчики и девочки — в чем отличия между ними: внешние и внутренние. Как нужно относиться друг к другу. Дружба, любовь, семья. Ты и твоя семья — настоящая и будущая. Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.

Здоровье и общество. Что такое общество. Почему люди живут вместе. Твое окружение: семья, друзья, школа, улица. Доброе и злое среди людей. Как возникают конфликты и как нужно поступать в таком случае. Что такое обида. Что делать, если ты кого-то обидел. Как относиться к обидам, неприятностям, к горю, наказанию. Страх и тревога. Как уметь снять напряжение, избавиться от страха.

Что такое самовоспитание. Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков. Ты и взрослые. Всегда ли нужно подражать взрослым. Дурные привычки. Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие. Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями. Как это может сказаться на твоём будущем (семье, профессии, счастливой жизни, здоровье).

Хотим быть здоровыми – действуем! Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым, своим родным и близким словом и делом.

Четвертый год обучения

Познай себя. Твои жизненные ценности. Ты и твоё здоровье. От чего зависит твоё здоровье. Что дается тебе от рождения. Что ты можешь сделать сам для своего здоровья.

Правила общения. Почему важно общаться с другими людьми. Общение и здоровье. Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Знакомые и незнакомые люди, правила общения. Нужно ли соблюдать осторожность при общении и в каких ситуациях.

Общение и конфликты. Что такое конфликты. Почему возникают конфликты между людьми. Кто может стать участником конфликта. Как найти пути решения конфликтной ситуации. Посредничество. Как научиться прощать. Можешь ли ты уступить, пойти на компромисс. Конфликты и здоровье.

Здоровье и эмоции. Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение с людьми. Эмоции и конфликты.

Школа и здоровье. Зачем человеку нужна школа. Как научиться учиться. Причины успехов и неудач на уроках. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовить свой ответ на уроке. Составление планов и опорных конспектов.

Знаешь, как быть здоровым, - действуй! Как сделать здоровье главной ценностью в своём поведении, в общении, в жизни. Как принимать решения, делать выбор в пользу здоровья

— своего, близких, других людей. Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым. Планируем все вместе.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению 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

- 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.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-Посознание 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.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Форма проведения занятий	ЦОР (ЭОР)
Первый год обучения				
1	Знакомство	1	Беседа	
2	Как взаимодействовать и контактировать друг с другом, с учителями в стенах школы	1	Беседа	Презентация
3	Мои интересы и здоровье	1	Беседа	Презентация
4	Здоровье, от чего оно зависит	1	Беседа	Презентация
5	Основные факторы здоровья и их взаимосвязь. Здоровье тела и души	1	Беседа	Презентация
6	Здоровье и природа	1	Беседа	Презентация
7	Здоровье и общество	1	Беседа	Презентация
8	Образ жизни и здоровье	1	Беседа	Презентация
9	Нездоровье и болезнь. Какие бывают болезни, причины, их вызывающие. Что надо знать, чтобы избежать инфекций	1	Беседа	Презентация
10	Основные правила личной	1	Беседа	Презентация

	гигиены: умывание, чистые е руки, носовой платок, чистые зубы, баня, душ.			
11	Основные правила общественной гигиены: чистота жилища, улиц, чистота воды, воздуха и почвы	1	Беседа	Презентация
12	Как я воспринимаю этот окружающий мир. Мои чувства, как они возникают. Органы зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса	1	Беседа	Презентация
13	Как чувствуют другие животные. Нервная система, зачем она человеку	1	Беседа	Презентация
14	Гигиена зрения, слуха и других органов чувств. Почему надо заботиться о зрении. Близорукость и дальнозоркость. Почему вредны шум, громкие звуки и громкая музыка	1	Беседа	Презентация
15	Адаптация условия природы. Что такое погода, климат.	1	Беседа	Презентация
16	Закаливание организма. Спорт. Игры на свежем воздухе.	1	Беседа	Презентация
17	Как играть на улице, во дворе. Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.	1	Беседа	Презентация
18	Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как при этом не попасть в беду. Как оказать первую помощь.	1	Беседа	Презентация
19	Я и мой внутренний мир. Как я устроен. Мышцы и скелет. Что такое правильная осанка.	1	Беседа	Презентация
20	Мой мозг и моя душа. Я – личность. Основные качества личности (эмоции, душевные качества, деловые качества, образованность)	1	Беседа	Презентация
21	Какой я сейчас – каким стану. Мои решения – моя будущая жизнь.	1	Беседа	Презентация
22	Дыхание — основное свойство всего живого. Чем мы дышим.	1	Беседа	Презентация
23	Как мы дышим, как дышат животные и растения.	1	Беседа	Презентация
24	Чистый воздух — это здоровье. Режим и правила дыхания.	1	Беседа	Презентация

25	Как дышат девочки и мальчики. Дыхательные упражнения. Правильно ли мы дышим.	1	Беседа	Презентация
26	Какие опасности угрожают дыханию. Как уметь помочь человеку в беде, если он потерял сознание. Способы искусственного дыхания.	1	Беседа	Презентация
27	Чистый воздух и инфекционные болезни.	1	Беседа	Презентация
28	Почему вредна пыль дома и на улице. Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная уборка).	1	Беседа	Презентация
29	Как сохранять чистый воздух. Легкие и чистота.	1	Практикум	Презентация
31	Знаешь, как быть здоровым, — расскажи своим близким. Помоги другим советом, добрым делом, своими знаниями. Как нужно это делать?	1	Беседа	Презентация
32	Правила общения с товарищами, друзьями, взрослыми. Правила общения в социальных сетях с товарищами, друзьями, взрослыми. Знакомые и незнакомые люди. Как себя вести среди людей. Стоит ли очень доверять незнакомым людям? Что такое осторожность. Нужно ли соблюдать безопасность в социальных сетях. Как вести себя и взаимодействовать на занятиях по ЗОЖ.	1	Практикум	Презентация
33	Промежуточная аттестация	1	Творческий проект	Презентация
		33		
Второй год обучения				
1	Еще раз вспомним, что такое	2		

		здоровье			
		Что нужно знать и уметь, чтоб быть здоровым.	1	Беседа	Презентация
		Что такое здоровье и отчего оно зависит	1	Беседа	Презентация
2		Питание и жизнь	12		
		Зачем мы едим?	1	Беседа	Презентация
		Кто и что употребляет в пищу	1	Беседа	Презентация
		Значение питания для человека	1	Беседа	Презентация
		Заболевания, обусловленные неправильным питанием	1	Беседа	Презентация
		Разнообразие в пище. Почему нужно употреблять разнообразные продукты	1	Беседа	Презентация
		Что такое рацион	1	Беседа	Презентация
		Основные правила здорового питания	1	Беседа	Презентация
		Твоё здоровье определяется тем, что ты ешь	1	Беседа	Презентация
		Гигиена продуктов питания. Свежие и несвежие продукты	1	Беседа	Презентация
		Консерванты и здоровье	1	Беседа	Презентация
		Ядовитые ягоды и грибы	1	Беседа	Презентация
		Пищевые отравления	1	Беседа	Презентация
3		Движение и жизнь	8		
		Что даёт нам возможность двигаться	1		Презентация
		Что нужно двигательной системе для нормальной работы? Как в организме образуется энергия	1	Беседа	Презентация
		Мышцы и тренировка. Утренняя зарядка	1	Беседа	Презентация
		Подвижные игры, спорт и физкультура	1	Беседа	Презентация
		Физическая работа дома, в саду, на пришкольном участке. Почему это важно	1	Беседа	Презентация
		Физическая активность – форма и образ жизни, залог долголетия	1	Беседа	Презентация
		Заболевания двигательной системы. Как их избежать	1	Беседа	Презентация
		Травмы переломы, мышечные растяжения. Как оказать первую помощь.	1	Беседа	Презентация
4		Развитие и жизнь. Хотим быть здоровыми — действуем!	11		
		Непрерывность жизни. Рождение	1	Беседа	Презентация
		Что значит расти и развиваться	1	Беседа	Презентация
		Что необходимо маленькому ребёнку, чтобы вырасти здоровым	1	Беседа	Презентация
		Питание, окружающая среда, природная, человеческая	1	Беседа	Презентация
		Резервы нашего организма, что нам даётся от рождения.	1	Беседа	Презентация
		Физические недостатки. Как развить своё тело и душу	1	Беседа	Презентация

		Как чувствовать себя комфортно самому с собой, с родителями, друзьями, с учителем . с другими людьми	1	Беседа	Презентация
		Как правильно разговаривать. Задавать вопросы и отвечать на них	1	Беседа	Презентация
		Почему мы не любим, когда громко кричат или разговаривают	1	Беседа	Презентация
		Какие бывают люди и чего от них ждать	1	Беседа	Презентация
		Какой ты и какие они. Как научиться жить среди различных людей	2	Беседа	Презентация
		Хотим быть здоровыми и действуем	2	Беседа	Презентация
5		Промежуточная аттестация		Тестирование	
Третий год обучения					
1		От чего зависит твое здоровье	1	Беседа	Презентация
2		В чем ты можешь помочь себе и другим.	1	Беседа	Презентация
3		Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу.	1	Беседа	Презентация
4		Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу.	1	Беседа	Презентация
5		Рождение, жизнь и смерть.	1	Беседа	Презентация
6		Сколько живет человек.	1	Беседа	Презентация
7		Как продлить молодость.	1	Беседа	Презентация
8		Мужчины и женщины, мальчики и девочки.	1	Беседа	Презентация
9		Внешние и внутренние отличия между ними.	1	Беседа	Презентация
10		Как нужно относиться друг к другу.	1	Беседа	Презентация
11		Дружба, любовь, семья.	1	Беседа	Презентация
12		Ты и твоя семья, настоящая и будущая.	1	Беседа	Презентация
13		Твое отношение к членам семьи: любовь, уважение, доброта, взаимопомощь.	1	Беседа	Презентация
14		Что такое общество.	1	Беседа	Презентация
15		Почему люди живут вместе.	1	Беседа	Презентация
16		Твое окружение: семья, друзья, школа, улица.	1	Беседа	Презентация
17		Доброе и злое среди людей.	1	Беседа	Презентация
18		Как возникают конфликты и как их разрешить.	1	Беседа	Презентация
19		Что такое обида.	1	Беседа	Презентация
20		Что делать, если ты кого-то обидел.	1	Беседа	Презентация
21		Как относиться к обидам,	1	Беседа	Презентация

		неприятностям, горю, наказанию.			
22		Страх и тревога.	1	Беседа	Презентация
23		Как снять напряжение, избавиться от страха.	1	Беседа	Презентация
24		Что такое самовоспитание.	1	Беседа	Презентация
25		Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков.	1	Беседа	Презентация
26		Ты и взрослые.	1	Беседа	Презентация
27		Всегда ли нужно подражать взрослым.	1	Беседа	Презентация
28		Дурные привычки.	1	Беседа	Презентация
29		Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие.	1	Беседа	Презентация
30		Как они могут навредить твоему организму, изменить твою личность, общение с друзьями, родителями.	1	Беседа	Презентация
31		Как это может сказаться на твоём будущем.	1	Беседа	Презентация
32		Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями.	1	Беседа	Презентация
33		Умеешь ли ты владеть своими решениями и поступками. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим родным и друзьям, просто знакомым Почему это важно	1	Беседа	Презентация
34		Промежуточная аттестация	1	Творческий проект	
Четвертый год обучения					
1		Познай себя	5	Беседа	
2		Правила общения	5	Беседа	
3		Общение и конфликты	8	Беседа	
4		Здоровье и эмоции	5	Беседа	
5		Школа и здоровье. Знаешь, как быть здоровым,— действуй!	10	Беседа	
6		Промежуточная аттестация	1	Тестирование	

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ
РЕАЛИЗАЦИЮ КУРСА
«Разговор о здоровье»**

Класс	Методические материалы	Оценочные материалы	Информационные материалы
1-4	Программа «Разговор о здоровье» (программа внеурочной деятельности), Нижний Новгород, Нижегородский институт развития образования, 2021 г.	Тематический контроль знаний	Гладышева О.С. Разговор о здоровье. Организация внеурочной деятельности младших школьников, 2011

Рассмотрено на методическом объединении учителей начальных классов

Протокол № 1 от 30.08.2023

Согласовано

Заместитель директора по ВР

Червакова Н.С.