

Является частью основной образовательной программы
начального общего образования МБОУ СОШ №

140

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»
для обучающихся 1-4 классов

Новосибирск, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» для обучающихся 1-4 классов **разработана на основе** Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, федеральной образовательной программы начального общего образования, рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 140 (составлена на основе федеральной рабочей программы воспитания). При составлении настоящей программы использованы также идеи и положения курса Л.А. Обуховой, Н.А. Лемяскиной, О. Е. Жиренко, представленные в методических пособиях «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 классы» и «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы. 1-4 классы».

Актуальность и назначение курса внеурочной деятельности

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе курса «ОФП» отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Развивающая ориентация курса заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной

функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания курса «Здоровячок». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Цель курса внеурочной деятельности - раскрыть младшим школьникам основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из актуальных задач современного образования —

формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся).

Задачи:

- ✓ 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.);
- ✓ 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.
- ✓ 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.

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

Сроки реализации программы — 4 года.

Формы проведения занятий:

фронтальная (беседы, спортивные и ролевые игры, экскурсии и т. д.), групповая, парная и индивидуальная (проекты, презентации).

Место курса в учебном плане: данный курс осуществляется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительное направление». Занятия проводятся один раз в неделю. Общее количество часов – 135, из них: в 1 классе – 33 часа, во 2–4 классах – по 34 часа.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности:

- * театрализованное действие «Дружба»,
- * спортивный праздник «День здоровья»,
- * сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»,
- * костюмированный праздник «Чистота и здоровье»,
- * игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо»,
- * урок – КВН «Наше здоровье»,
- * праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс (1 ч/нед., 33 ч/год)

Дружи с водой

Забота о глазах

Уход за ушами

Уход за зубами

Уход за руками и ногами

Забота о коже

Как следует питаться

Как сделать сон полезным?

Настроение в школе

Настроение после школы

Поведение в школе

Вредные привычки

Мышцы, кости и суставы

Как закаляться

Обтирание и обливание

Как правильно вести себя на воде

Чтобы душа была здорова

Народные игры

Подвижные игры

Доктора природы

2 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

Почему мы болеем

Кто и как предохраняет нас от болезней

Кто нас лечит

Прививки от болезней

Что нужно знать о лекарствах

Как избежать отравлений

Безопасность при любой погоде

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте

Правила безопасного поведения на воде

Правила общения с огнем

Как уберечься от поражения электрическим током

Как уберечься от порезов, ушибов, переломов

Как защититься от насекомых

Предосторожности при обращении с животными

Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами,
газом

Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и
обморожении

Первая помощь при травмах

Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос

Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек

Сегодняшние заботы медицины

3 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

Чего не надо бояться

Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным

Почему мы говорим не правду

Почему мы не слушаемся родителей?

Надо уметь сдерживать себя

Не грызи ногти, не ковыряй в носу

Как относиться к подаркам

Как следует относиться к наказаниям

Как нужно одеваться

Как вести себя с незнакомыми людьми

Как вести себя, когда что-то болит

Как вести себя за столом

Как вести себя в гостях

Как вести себя в общественных местах

«Нехорошие слова». Недобрые шутки

Что делать, если не хочется в школу

Чем заняться после школы

Как выбрать друзей

Как помочь родителям

Как помочь больным и беспомощным

4 класс (1 ч/нед., 34 ч/год)

Наше здоровье

Как помочь сохранить себе здоровье

Что зависит от моего решения

Злой волшебник табак

Почему некоторые привычки называются вредными

Помоги себе сам

Злой волшебник алкоголь

Злой волшебник наркотик

Мы одна семья

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

К окончанию уровня начального общего образования обучающийся:

- бережно относится к физическому здоровью, соблюдает основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни;
- владеет основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ориентирован на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Метапредметные результаты

К окончанию уровня начального общего образования обучающийся способен:

- выбирать правильное для своего здоровья поведение; планировать и соблюдать режим дня; понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость);

- находить причину и последствия событий;

- отвечать за своё решение;

- заниматься самовоспитанием;

- сказать *нет*, если кто-нибудь будет предлагать покурить, попробовать алкоголь или наркотики;

- оказывать помощь своим одноклассникам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

Предметные результаты

К концу 1 года обучения

Должны знать:

- как правильно надо мыть руки и лицо;
- как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами;

- знать правила ухода за кожей;
- как следует питаться;
- о пользе сна;
- правила поведения в школе и дома;
- о вреде курения;
- о пользе физических упражнений и закаливания;
- правила безопасного поведения на воде.

Применять на практике:

- ✓ правильно мыть руки и лицо;
делать гимнастику для глаз;
- ✓ содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений;
- ✓ выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме;
- ✓ спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час;
- ✓ контролировать своё поведение в школе и дома;
- ✓ уметь противостоять при предложении покурить;
- ✓ выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры;
- ✓ соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе.

К концу 2 года обучения

Должны знать:

- причины и признаки некоторых болезней;
- что такое адаптация и как организм помогает себе сам;
- понимать значение выражения «здоровый образ жизни»; какие врачи помогают сохранить нам здоровье;

- что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней;
- понимать для чего нужны лекарства;
- признаки лекарственных и пищевых отравлений;
- правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
- правила безопасного поведения на воде;
- правила обращения с огнём;
- знать, чем опасен электрический ток;
- как уберечься от порезов, ушибов, переломов;
- как защититься от насекомых;
- правила обращения с животными;
- признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом;
- признаки перегревания и теплового удара;
- какие бывают травмы;
- правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет;
- признаки укуса змеи;
- о неизлечимых болезнях века.

Применять на практике:

- ✓ заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём;

- ✓ соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока;
- ✓ оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах;
- ✓ оказать первую помощь при укусах насекомых;
оказать себе первую помощь, если укусила собака;
- ✓ помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом;
- ✓ помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении;
- ✓ оказать первую помощь при травмах;
- ✓ оказать первую помощь при укусе змеи;
- ✓ заниматься самовоспитанием.

К концу 3 года обучения

Должны знать:

- как воспитывать уверенность и бесстрашие;
- что значит совершать доброе дело;
- что такое ложь;
- почему дети и родители не всегда понимают друг друга;
- как воспитать в себе сдержанность;
- как отучить себя от вредных привычек;
- как относиться к подаркам;
- как следует относиться к наказаниям;
- как нужно одеваться;
- как вести себя с незнакомыми людьми;
- как вести себя, когда что-то болит;
- как вести себя за столом; правила поведения за столом;
- как вести себя в гостях;

- как вести себя в общественных местах;
- правила вежливого общения;
- что делать, если не хочется в школу;
- чем заняться после школы;
- что такое дружба и кто может считаться настоящим другом;
- как можно помочь родителям;
- как можно помочь больным и беспомощным.

Применять на практике:

- ✓ общаться без напряжения и страха; думать о своих поступках; избегать при общении лжи;
- ✓ стараться понимать своих родителей;
- ✓ уметь сдерживать себя в необходимой ситуации;
- ✓ стремиться избавиться от вредных привычек;
- ✓ уметь принимать и дарить подарки;
- ✓ оценивать свои поступки, за которые получили наказание;
- ✓ одеваться по ситуации;
- ✓ быть ответственным за своё поведение;
- ✓ помочь себе при сильной боли;
- ✓ уметь сервировать стол;
- ✓ соблюдать гостевой этикет;
- ✓ соблюдать правила поведения в транспорте и на улице, в театре, кино, школе;
- ✓ уметь разговаривать по телефону;
- ✓ уметь помочь себе справиться с ленью;
- ✓ уметь организовать свой досуг;
- ✓ выбрать друзей;
- ✓ уметь оказать посильную помощь родителям;

- ✓ помочь больным и беспомощным.

К концу 4 года обучения

Должны знать:

- что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс; как помочь сохранить себе здоровье;
- должны знать, что, принимая решение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих;
- почему дышать табачным дымом опасно для здоровья;
- почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики);
- что такое волевое поведение; почему алкоголь опасен для нашего здоровья;
- почему наркотики губительны для человека;
- знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек, а поддержка в семье сохраняет здоровье её членов.

Применять на практике изученное за 4 года обучения.

Способы проверки планируемых результатов:

наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов;

беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни;

создание ситуации эксперимента;

опрос на занятиях после пройденной темы;

в конце года проведение нестандартных уроков и праздников на повторение изученного за всю начальную школу: **театрализованное действие** «Дружба», **спортивный праздник** «День здоровья», **сюжетно-ролевые игры** «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», **костюмированный праздник** «Чистота и здоровье», **игры-**

путешествия

«Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем делать хорошо и не будем плохо», **урок – КВН «Наше здоровье», праздники «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».**

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема (раздел), темы уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Тема 1. Дружи с водой			
1	Советы доктора Воды	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Друзья Вода и Мыло	1	
Тема 2. Забота о глазах			
3	Глаза - главные помощники человека	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 3. Уход за ушами			
4	Чтобы уши слышали	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 4. Уход за зубами			
5	Почему болят зубы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Чтобы зубы были здоровыми	1	
7	Как сохранить улыбку здоровой	1	
Тема 5. Уход за руками и ногами			
8	«Рабочие инструменты» человека	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Тема 6. Забота о коже			
9	Зачем человеку кожа	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Надежная защита организма	1	
11	Если кожа повреждена	1	
Тема 7. Как следует питаться			
12	Питание - необходимое условие для жизни человека	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
13	Здоровая пища для всей семьи	1	
Тема 8. Как сделать сон полезным?			
14	Сон - лучшее лекарство	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 9. Настроение в школе			

15	Как настроение?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 10. Настроение после школы			
16	Я пришел из школы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 11. Поведение в школе			
17-18	Я - ученик	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 12. Вредные привычки			
19-20	Вредные привычки	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 13. Мышцы, кости и суставы			
21	Скелет - наша опора	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
22	Осанка - стройная спина!	1	
Тема 14. Как закаляться? Обтирание и обливание			
23	Если хочешь быть здоров	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 15. Как правильно вести себя на воде			
24	Правила безопасности на воде	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Тема 16. Чтобы душа была здорова			
25	Делать добро спеши	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Доброму всё здорово	1	
27	Чем сердиться, лучше помириться	1	
28	Какой Я, какие другие	1	
29	Какой Я, какие другие	1	
Тема 17. Народные игры			
30	Русская игра «Городки»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 18. Подвижные игры			
31	Подвижные игры в помещении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 19. Доктора природы (обобщающие)			
32	Доктора природы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Обобщающий	1	

2 класс

№ п/п	Тема (раздел), темы уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
----------	----------------------------	---------------------	--

Тема 1. Почему мы болеем			
1	Причина болезни	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Признаки болезни	1	
3	Как здоровье?	1	
Тема 2. Кто и как предохраняет нас от болезней			
4	Как организм помогает себе сам?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	Здоровый образ жизни	1	
Тема 3. Кто нас лечит			
6	Какие врачи нас лечат	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 4. Прививки от болезней			
7	Инфекционные болезни	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
8	Прививки от болезней	1	
Тема 5. Что нужно знать о лекарствах			
9	Какие лекарства мы выбираем	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
10	Домашняя аптечка	1	
Тема 6. Как избежать отравлений			
11	Отравление лекарствами	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Пищевые отравления	1	
Тема 7. Безопасность при любой погоде			

13	Если солнечно и жарко	1	Библиотека ЦОК
14	Если на улице дождь и гроза	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте			
15	Опасность в нашем доме	1	Библиотека ЦОК
16	Как вести себя на улице	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 9. Правила безопасного поведения на воде			
17	Вода - наш друг	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 10. Правила общения с огнем			
18	Чтобы огонь не причинил вреда	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 11. Как уберечься от поражения электрическим током			
19	Чем опасен электрический ток?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов			
20	Травма	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 13. Как защититься от насекомых			
21	Укусы насекомых	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4

Тема 14. Предосторожности при обращении с животными			
22	Что мы знаем про собак и кошек	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом			
23	Отравление ядовитыми веществами	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
24	Отравление угарным газом	1	
Тема 16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении			
25	Как помочь себе при тепловом ударе	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Как уберечься от мороза	1	
Тема 17. Первая помощь при травмах			
27	Растяжение связок и вывих костей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
28	Переломы	1	
29	Если ты ушибся или порезался	1	
Тема 18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос			
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 19. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек			
31	Укус змеи	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 20. Современные заботы медицины			

32	Расту здоровым	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Воспитаю себя	1	
34	Я выбираю движение	1	

3 класс

№ п/п	Тема (раздел), темы уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Тема 1. Чего не надо бояться			
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным			
2	Учимся думать	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
3	Спеши делать добро	1	
Тема 3. Почему мы говорим неправду			
4	Поможет ли нам обман	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
5	«Неправда - ложь» в пословицах и поговорках	1	
Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей			
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1	
Тема 5. Надо уметь сдерживать себя			
8	Все ли желания выполнимы	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Как воспитать в себе сдержанность	1	

Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу			
10	Как отучить себя от вредных привычек	1	Библиотека ЦОК
11	Как отучить себя от вредных привычек	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 7. Как относиться к подаркам			
12	Я принимаю подарок	1	Библиотека ЦОК
13	Я дарю подарки	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 8. Как следует относиться к наказаниям			
14	Наказание	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 9. Как нужно одеваться			
15	Одежда	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми			
16	Ответственное поведение	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит			
17	Боль	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 12. Как вести себя за столом			
18	Сервировка стола	1	Библиотека ЦОК

19	Правила поведения за столом	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 13. Как вести себя в гостях			
20	Ты идёшь в гости	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 14. Как вести себя в общественных местах			
21	Как вести себя в транспорте и на улице	1	Библиотека ЦОК
22	Как вести себя в театре, кино, школе	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки			
23	Умеем ли мы вежливо общаться	1	Библиотека ЦОК
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 16. Что делать, если не хочется в школу			
25	Помоги себе сам	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 17. Чем заняться после школы			
26	Умей организовать свой досуг	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 18. Как выбрать друзей			
27	Что такое дружба	1	Библиотека ЦОК
28	Кто может считаться настоящим другом	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 19. Как помочь родителям			

29	Как доставить родителям радость	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 20. Как помочь больным и беспомощным			
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
31	Спешите делать добро	1	
Тема 21. Повторение			
32	Огонёк здоровья	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
33	Путешествие в страну здоровья	1	
34	Культура здорового образа жизни. (Урок - соревнование)	1	

4 класс

№ п/п	Тема (раздел), темы уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
Тема 1. Наше здоровье			
1	Что такое здоровье	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
2	Что такое эмоции	1	
3	Чувства и поступки	1	
4	Стресс	1	
Тема 2. Как помочь сохранить себе здоровье			
5	Учимся думать и действовать	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
6	Учимся находить причину и последствия событий	1	
7	Умей выбирать	1	
Тема 3. Что зависит от моего решения			
8	Принимаю решение	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
9	Я отвечаю за своё решение	1	
Тема 4. Злой волшебник табак			
10	Что мы знаем о курении	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 5. Почему некоторые привычки называются вредными			

11	Зависимость	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
12	Умей сказать нет	1	
13	Как сказать нет	1	
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет	1	
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1	
Тема 6. Помоги себе сам			
16	Волевое поведение	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
Тема 7. Злой волшебник алкоголь			
17	Алкоголь	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
18	Алкоголь - ошибка	1	
19	Алкоголь – сделай выбор	1	
Тема 8. Злой волшебник наркотик			
20	Наркотик	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
21	Наркотик - тренинг безопасного поведения	1	
Тема 9. Мы одна семья			
22	Мальчишки и девчонки	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4116e4
23	Моя семья	1	
Тема 10. Повторение			
24	Дружба	1	Библиотека ЦОК

25	«День здоровья»	1	https://m.edsoo.ru/7f4116e4
26	Умеем ли мы правильно питаться	1	
27	Я выбираю кашу	1	
28	Чистота и здоровье	1	
29	Откуда берутся грязнули? (игра путешествие)	1	
30	Чистота и порядок	1	
31	Будем делать хорошо и не будем плохо	1	
32	Урок – КВН «Наше здоровье»	1	
33	«Я здоровье берегу – сам себе я по могу»	1	
34	Будьте здоровы	1	

