

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Самарской области  
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области  
ГБОУ ООШ с. Тяглое Озеро

РАССМОТРЕНО

руководитель МО  
учителей предметников  
*Федюнин И.Г.*  
Протокол № 1 от  
27.08.2025 года

ПРОВЕРЕНА

И.о. заместителя  
директора по УР  
*Бочарова В.В.*  
28.08.2025 года

УТВЕРЖДЕНО

директор ГБОУ ООШ с  
Тяглое Озеро  
*Федюнин Н.В.*  
Приказ от 29.08.2025 года  
№ 43/1-од



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
(ID 9641870)

**Час здоровья**

для обучающихся 2-3 классов

**с. Тяглое Озеро 2025**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧАС ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Час здоровья» для 2-3 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г., рег. № 199

#### **Основные задачи:**

1. Расширять знания по вопросам здорового образа жизни.
2. Формировать понимание значимости здорового образа жизни.
3. Способствовать формированию активной жизненной позиции по сохранению и укреплению своего здоровья.
4. Взаимодействовать с родителями в работе по воспитанию здорового образа жизни.
5. Сотрудничать с общественными организациями.

### **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧАС ЗДОРОВЬЯ**

Обеспечение целостного, поэтапного подхода к формированию у обучающихся здорового образа жизни.

### **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

учебный курс предназначен для обучающихся 2 - 3х классов:

1 час в неделю/34 часа в год во 2 классе, в 3 классе.

### **ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧАС ЗДОРОВЬЯ**

Обучение ведется на безотметочной основе. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социальную одобряемую модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧАС ЗДОРОВЬЯ**

Программа «Час здоровья» рассчитана на учащихся начальных классов на два года. Весь материал разделён на четыре блока: «Тайны нашего здоровья», «Здоровье в твоих руках» (профилактика вредных привычек), «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Маленькие туристы».

**«Тайны нашего здоровья».** Этот блок рассматривает вопросы: что такое здоровье, здоровый образ жизни, что помогает сохранять и укреплять здоровье. Дети знакомятся с особенностями организма человека, причинами возникновения болезней, способами оказания первой медицинской помощи, говорят о правильном питании.

**«Здоровье в твоих руках».** Данный раздел посвящён профилактике вредных привычек. Особое внимание нужно обратить на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным. Главное – это формирование ответственности за своё здоровье, приобщение детей к здоровому образу жизни.

**«Со спортом дружить – здоровым быть».** Знакомство с различными видами спорта, значением спорта в жизни человека. Большое внимание

уделяется укреплению здоровья детей через подвижные игры, спортивные состязания, лыжные прогулки, катание на коньках.

**«Маленькие туристы».** Туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия.

Данные блоки взаимосвязаны между собой.

Каждая четверть посвящена изучению какого-либо раздела. Все четыре блока повторяются каждый год, от простого к сложному, поэтапно, в системе, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Порядок блоков во втором классе обусловлен следующими моментами:

- начинать работу по формированию здорового образа жизни необходимо с азов (знакомства с основными понятиями), поэтому первый блок – «Тайны здоровья»;
- третья четверть самая длинная, самая привлекательная пора для любителей зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе, поэтому третий блок – «Со спортом дружить – здоровым быть»;
- апрель и май – подходящее время для занятий туризмом.

На втором году воспитания продолжается работа по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Главным становится вопрос – *что необходимо делать*, чтобы здоровье было всегда.

Третий год воспитания раскрывает для ребёнка привлекательность здорового образа жизни: внешнюю и внутреннюю (красота, энергия, радость, новые достижения, приятные ощущения и творческое удовлетворение). Ставим акцент на формировании *способности управлять своим здоровьем*.

Основными понятиями, которые красной нитью проходят через всю воспитательную работу по реализации этого направления являются **здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью**.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час 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* как поступить при поддержке других участников группы и педагога.

готовность и способность учащихся 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;

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

### **1. Регулятивные УУД:**

- - *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- - *проговаривать* последовательность действий;
- - *уметь высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану;
- - учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

### **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).

**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.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

осознание учащимися 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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- освоенный учащимися 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	«Тайны нашего здоровья».	8	Уточнение понятий «здоровье», «долголетие».	: «Влияние подвижных игр на здоровье»,	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2	«Здоровье в твоих руках».	8	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".	Уметь составить усреднённый режим дня на неделю и следовать ему.	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
3	«Со спортом дружить – здоровым быть»	10	"Активное привлечение обучающихся к занятиям физкультуры и спорта."."	"Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья."	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4	«Маленькие туристы»	8	"Влияние окружающей среды на здоровье	"Вести здоровый образ жизни."	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

			человека."		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	«Тайны нашего здоровья»	8	"Формирование представления о здоровом образе жизни"	"Влияние подвижных игр на здоровье."	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2	«Здоровье в твоих руках».	8	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".	"Уметь составить усреднённый режим дня на неделю и следовать ему."	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
3	«Со спортом дружить – здоровым быть»	10	"Активное привлечение обучающихся к занятиям физкультурой и спортом."	"Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях."	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4	«Маленькие туристы»	8	"Влияние окружающей	"Вести здоровый образ жизни."	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

			среды на здоровье человека."		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие « Снова в школу»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2	Тайны нашего здоровья	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
3	«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4	«Секреты долголетия»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
5	«Как избежать болезней»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
6	Исследовательский проект «Игры наших предков»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
7	Исследовательский проект «Игры наших предков»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
8	Исследовательский проект «Игры наших предков»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
9	«Режим дня – это серьёзно». Значение режима дня в жизни школьника.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
10	Поговорим о правильном питании	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
11	Поговорим о правильном питании	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

12	Поговорим о правильном питании	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13	Поговорим о правильном питании.Творческий проект «Всякому овощу своё время»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
14	Поговорим о правильном питании.Творческий проект «Всякому овощу своё время»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
15	«Путешествие в страну Зубной Щётки»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
16	Вредные привычки.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
17	«Движение – это жизнь»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
18	Проект «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
19	Проект «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
20	Проект «Отдай спорту время, а взамен получи здоровье»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
21	Зимние фантазии	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
22	«Весёлые старты»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
23	«Спортивный калейдоскоп»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
24	«Зов джунглей»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
25	«Необычный поход»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
26	«Супермен»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
27	«Амазонка»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
28	«Уроки скалолазания»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
29	«Весёлые старты» с применением туристического оборудования.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30	«Весёлые старты» с применением	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

	туристического оборудования.				
31	Узлы.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
32	Игры – эстафеты	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
33	Игры – эстафеты	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
34	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	22	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Экскурсия «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Правила безопасного поведения на природе.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
2	Кросс «Золотая осень»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
3	Практические занятия по подготовке к туристическому многоборью.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
4	Практические занятия по подготовке к туристическому многоборью.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
5	«Тургородок»(туристическое многоборье).	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
6	Лесная аптека.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
7	Подвижные игры на воздухе. Игры с использованием туристического оборудования.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
8	КВН «Если хочешь быть здоров»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

9	«Секреты здорового питания».	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
10	«Секреты здорового питания».	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
11	«Секреты здорового питания».	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
12	«Секреты здорового питания».	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
13	Индивидуальный исследовательский проект «Витаминная кладовая».	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
14	Индивидуальный исследовательский проект «Витаминная кладовая».	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
15	Индивидуальный исследовательский проект «Витаминная кладовая».	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
16	Текущий контроль знаний. Научно – практическая конференция.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
17	«Все на лыжи». Эстафеты на лыжах.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
18	«Все на лыжи». Эстафеты на лыжах.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
19	«Все на лыжи». Эстафеты на лыжах.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
20	«Фигурное катание». Экскурсия в «Ледовый дворец»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
21	«Фигурное катание». Экскурсия в «Ледовый дворец»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
22	«Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
23	«Значение спорта в жизни маленького человека»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
24	Зимние забавы.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
25	Зимние фантазии	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
26	Зимние фантазии	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
27	Мой внешний вид – залог здоровья.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>

28	Зрение – это сила.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
29	Осанка – это красиво.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
30	Весёлые переменки.	1	0	1	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
31	Шалости и травмы.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
32	«Вредные привычки в детском возрасте»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
33	«Курение или здоровье - выбирайте сами»	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
34	Итоговое занятие. Чему мы научились и чего достигли. Итоговая диагностика.	1	0	0	<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	20	





## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания .

Артем Патрикев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2020г

М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Просвещение. 2020

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- 1) <http://school-collection.edu.ru>
- 2) <http://www.openclass.ru>
- 3) [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
- 4) <http://spo.1september.ru/urok/>
- 5) <http://www.fizkult-ura.ru/>  
[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)