Извлечение из
основной образовательной программы
начального общего образования,
утвержденной приказом №135 от 28.08.2026г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Час здоровья»
для обучающихся 1 класса
МКОУ «СОШ№1» с.п.Малка

с.п. Малка, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Час здоровья» для учащихся 1 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования , федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ (п.6 ст.28);на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.«135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2016

Программа направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыковучащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Час здоровья».

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своѐ здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей 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 здоровье сбережения.
-

Программа рассчитана на 33 часа в год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса «Час здоровья»

Личностные результаты

У ученика будут сформированы:

- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика
- Широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы
- Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности;

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем
- Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- учитывать установленные правила , осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Ученик получит возможность научиться:

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
– преобразовывать практическую задачу в познавательную;
– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
– . **Познавательные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и Коммуникативные универсальные учебные действия
- **Ученик научится:**
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть
диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

Предметные результаты:

класс	**Обучающийся**	
	Научится (для базового уровня)	**Получит возможность научиться** (для повышенного уровня)
1	выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня; осуществлять активную оздоровительную деятельность; формировать своѐ здоровье.	факторы, влияющие на здоровье человека; причины некоторых заболеваний; причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Содержание внеурочной деятельности

1 класс:

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (6 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надѐжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (4 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 пришѐл 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)

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся
		личностные	метапредметные	предметные	
Раздел 1 «Дружи с водой»- 2ч					
1	Советы доктора Воды.	Выработка здоровье сберегающего поведения; установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понимание здоровья как ценности. Определить виды здоровья. Научить снимать утомление с помощью точечного массажа.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
2	Друзья Вода и Мыло.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понимание что такое вода и мыло, зачем они нужны в жизни человека.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
Раздел 2 «Забота о глазах»-1ч					
3	Глаза – главные помощники человека.	Уметь читать лица людей;	П. - построение рассуждения; Р. - составлять план и последовательность действий; К. – сформулировать высказывание по пройденной теме;	Научить детей научному объяснению Меняющемуся настроению человека	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

Раздел 3 «Уход за ушами»-1ч					
4	Чтобы уши слышали.	Установка на научный подход к объяснению с точки зрения психологических процессов	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, Р. - выделять и формулировать основные понятия К. - строить понятные для партнѐра высказывания;	Научить детей научному объяснению различных проявлений у человека	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 4 «Уход за зубами»-4ч					
5	Почему болят зубы.	Установка на научный подход к объяснению природных явлений	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - выделять и формулировать главную мысль рассуждения К. - определять общую цель и пути ее достижения;		- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
6	Чтобы зубы были здоровыми.	Воспитание патриотизма и любви к истории своей родины	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Ознакомиться с понятием народного творчества, научиться отличать	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
7	Как сохранить улыбку здоровой.	Выработка здоровье-сберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. – уметь строить полемику;	Познакомить с факторами влияющими на здоровье.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
8	Веселые старты.	Установка на здоровый образ жизни, общение, дружбу	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать свои мысли	Делаем установку на здоровый образ жизни.	объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов

			К. - формулировать собственное мнение и позицию;		своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 5 «Уход за руками и ногами»-1ч					
9	«Рабочие инструменты» человека.	Установка на здоровый образ жизни; воспитание доверия к медицине	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
Раздел 6 «Забота о коже»-3ч					
10	Зачем человеку кожа.	Готовность следовать гигиеническим нормам	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - выделять и формулировать главную мысль рассуждения К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Сформировать потребность детей в следовании правилам здорового образа жизни	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
11	Надежная защита организма.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать понятие о вреде курения.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
12	Если кожа повреждена.	Готовность соблюдать нормы социального поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. – уметь строить полемику;	Определить влияние разных профессий на здоровье человека.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 7 « Как следует питаться»-2ч					

13	Питание – необходимое условие для жизни.	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать мысль К. - слушать собеседника;	Уметь сказать НЕТ	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
14	Здоровая пища для всей семьи.	Выработка здоровьесберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Как правильно отказаться.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 8 « Как сделать сон полезным?»-1ч					
15	Сон – лучшее лекарство.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - слушать собеседника;	Сформировать потребность говорить вредным привычкам НЕТ	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 9 «Настроение в школе»-1ч					
16	Как настроение?	Развитие интереса к чтению, рисованию	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Что такое безопасное поведение.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
Раздел 10 «Настроение после школы»-2ч					

17	Я пришел из школы.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать мысль К. - слушать собеседника;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
18	Подвижные игры по выбору детей.	Готовность следовать нормам социального поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать возможность высказать свою точку зрения на составляющие здорового образа жизни	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
Раздел 11 «Поведение в школе»-1ч					
19	Я – ученик.	Готовность следовать положительным примерам из произведений искусства	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - строить понятные для партнѐра высказывания;	Дать понятие о вредных привычках и влияние их на здоровье членов семьи.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
Раздел 12 «Вредные привычки»-3ч					
20	Вредные привычки.	Желание приобщиться к мировой художественной культуре	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать знания о процессах, происходящих в организме человека при алкоголе.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
21	Вредные привычки.	Стремление к общению, поиск	П. - осознанно и произвольно строить	Дать понятие о вредных привычках и влияние их	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий

		своего места в социуме	сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать своѐ отношение к проблеме К. – идти к цели	на здоровье членов семьи	- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
22	Подвижные игры.	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения; ;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Дать знания о процессах, происходящих в организме человека при алкоголе.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 13 «Мышцы, кости и уставы»-3ч					
23	Скелет – наша опора.	Готовность следовать нормам здоровье-сберегающего поведения	П. - осознанно подходить к вопросам веры и атеизма Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Ознакомиться с понятием мальчики и девочки.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе устанавливать рабочие отношения
24	Осанка – стройная спина!	Выработка здоровье-сберегающего поведения	П. - осознанно и произвольно строить отношения в игре Р. - выделять и формулировать требования и просьбы К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Значение семьи для человека.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
25	Подвижные игры на свежем воздухе	Стремление следовать нормам здоровьесберегающего поведения	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность	Поиграем для здоровья	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения;

			действий; К. - строить понятные для партнѐра высказывания;		формулировать свои затруднения;
Раздел 14 «Как закаляться. Обтирание и обливание»-3ч					
26	Если хочешь быть здоров!	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Учить правильно завоевать авторитет в своем кругу общения.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
27	Подвижные игры.	Выработка здоровье-сберегающего поведения; Осторожность на улице и дома	П. - осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме Р. - выделять и формулировать основные понятия темы К. - строить понятные для партнѐра высказывания;	Что означает здоровье для организма.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
28	Как правильно вести себя на воде.	Установка на здоровый образ жизни	П. - осознанно подходить к пониманию своей роли в семье Р. - осуществлять анализ К. - формулировать собственное мнение и позицию;	Учимся правильно питаться.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
Раздел 15 «Как правильно вести себя на воде»-4ч					
29	Правила безопасности на воде.	Готовность следовать нормам здоровье-сберегающего поведения	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;	Правильное питание для здорового организма.	- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий - поиск и выделение необходимой информации - формировать навыки работы в группе

			Р. - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату К. - определять общую цель и пути ее достижения;		устанавливать рабочие отношения
30	Подвижные игры.	Готовность следовать нормам социального поведения	П. - подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков; Р. - устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Следим за гигиеной своего организма.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
31	Если хочешь быть здоров!	Готовность следовать этическим нормам поведения	П. - распознавание объектов, выделение существенных признаков; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - определять общую цель и пути ее достижения;	Как бороться с грязнулями.	- объяснять, что необходимо для успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;
32	Правила закаливания.	Установка на здоровый образ жизни;	П. - установление причинно-следственных связей; Р. - выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,	Научитесь следить за чистотой и порядком.	- проявлять индивидуальные творческие способности. - контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - предлагать помощь и сотрудничество;
33	Обобщающий урок –игра «Доктор природы"	Установка на	П. - установление	Как помочь самому себе	- объяснять, что необходимо для

		поддержание здоровья	причинно-следственных связей; Р. - составлять план и последовательность действий; К. - строить понятные для партнѐра высказывания;	в сбережении здоровья.	успешного проведения занятий - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - формулировать свои затруднения; формулировать свои затруднения;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата
1	Советы доктора Воды	1	
2	Друзья Вода и Мыло	1	
3	Глаза – главные помощники человека.	1	
4	Чтобы уши слышали.	1	
5	Почему болят зубы.	1	
6	Чтобы зубы были здоровыми.	1	
7	Как сохранить улыбку здоровой.	1	
8	Веселые старты.	1	
9	«Рабочие инструменты» человека.	1	
10	Зачем человеку кожа.	1	
11	Надежная защита организма.	1	
12	Питание – необходимое условие для жизни.	1	
13	Если кожа повреждена.	1	
14	Здоровая пища для всей семьи.	1	
15	Сон –лучшее лекарство.	1	
16	Как настроение?	1	
17	Я пришел из школы.	1	

18	Подвижные игры по выбору детей.	1	
19	Я –ученик.	1	
20	Вредные привычки.	1	
21	Вредные привычки. Закрепление	1	
22	Подвижные игры.	1	
23	Скелет – наша опора.	1	
24	Осанка – стройная спина!	1	
25	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
26	Если хочешь быть здоров!	1	
27	Подвижные игры.	1	
28	Как правильно вести себя на воде.	1	
29	Правила безопасности на воде.	1	
30	Подвижные игры.	1	
31	Если хочешь быть здоров!	1	
32	Правила закаливания.	1	
33	Обобщающий урок–игра «Доктора природы»	1	
Итого		33	