



Российская Федерация
КУШВИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

624300, г. Кушва, Свердловской области, ул. Строителей, 10, тел. (34344) 3-20-22, 2-83-80

РАССМОТРЕНО:
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от "28" августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 3
Н.К. Сташкова
Приказ №177 от «01» сентября 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

для обучающихся 2-3 х классов

Кушва

2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) для обучающихся 2-3 классов с ТНР составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука моего здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука моего здоровья» носит образовательно-воспитательный характер

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё 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 здоровьесбережения.

Данная программа строится **на принципах:**

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым — значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Планируемые результаты освоения курса «Азбука здоровья»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической
- культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2 Класс

№	Тема	Основное содержание	Форма проведения занятий
---	------	---------------------	--------------------------

1-3	Почему мы бодем	Разные причины болезней. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Повторение мудрых слов.	Беседа Моделирование ситуации
		Признаки некоторых болезней Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Игра соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»	Игра Практическая работа
		Как ваше здоровье? Игра- соревнование «Кто больше знает?» Тест «Твоё здоровье» Практическая работа «Помоги себе сам».	Игра Практическая работа
4-5	Кто и как предохраняет нас от болезней.	Организм- сам себе помощник. Повторение причин болезни. Режим дня. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить яйца».	Рассказ Практическая работа
		Здоровый образ жизни. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Мудрые слова доктора Свежий Воздух.	Беседа Игра Моделирование ситуации
6	Кто нас лечит.	Повторение составляющих здорового образа жизни. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.	Беседа
7-8	Прививки от болезней.	Инфекции и болезни.	Беседа

		Словарная работа. Игра — соревнование «Кто больше знает?». Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура. ...»	
		Прививки от болезней. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Игра «Полезно — вредно».	Беседа Игра
9-10	Что нужно знать о лекарствах.	Как выбрать лекарства Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.	Беседа Игра Моделирование ситуации
		Домашняя аптечка. Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома.	Игра Моделирование ситуации
11-12	Как избежать отравлений.	Лекарственные отравления Игра — соревнование «Кто больше?» Признаки лекарственного отравления. Практическая работа «Помоги себе сам!»	Беседа Игра Практическая работа
		Пищевые отравления Повторение признаков лекарственного отравления. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".	Беседа Игра Практическая работа
13-	Безопасность при любой погоде.	Солнце — наш друг?	Беседа

14		Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»	Практическая работа
		На улице дождь и гроза. Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.	Беседа Практическая работа
15-16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	Опасности в нашем доме Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Игра «Светофор здоровья».	Беседа Практическая работа
		Правила поведения на улице. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья».. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.	Беседа Практическая работа
17	Правила безопасного поведения на воде. Вода — наш друг.	Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.	Беседа Игра
18	Правила обращения с огнём.	Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение	Беседа Игра Практическая работа

		ситуаций. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».	
19	Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток.	Повторение правил поведения при пожаре в доме. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Игра «Светофор здоровья».	Рассказ Игра Иллюстрации
20	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Заучивание слов.	Работа в парах Практическая работа
21	Как защититься от насекомых.	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой — то страшный зверь...» Признаки аллергии. Словарная работа. Заучивание слов	Беседа Моделирование ситуации
22	Предосторожности при обращении с животными	Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил.	Беседа Практическая работа
23- 24	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом	Виды отравлений. Игра — соревнование «Кто больше знает?» Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.	Рассказ Игра Практическая работа
		Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».	
25-	Первая помощь при перегревании и	Признаки теплового удара. Игра «Светофор	Рассказ

26	тепловом ударе, при ожогах и обморожении.	здоровья». Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Составление правил. Игра «Полезно вредно».	Иллюстрации Практическая работа
27-29	Первая помощь при травмах.	Виды переломов. Знакомство с правилами. Практическая работа в парах Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Словарная работа.	Рассказ Практическая работа в парах.
30	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	Беседы по темам с иллюстрациями: Если соринка попала в глаз. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».	Беседа Творческое задание
31	Первая помощь при укусах насекомых, змей.	Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.	Беседа Творческое задание
32-33	Сегодняшние заботы медицины.	Беседа о неизлечимых болезнях века. Тест «Оцени себя сам».	Беседа Творческое задание
34	Праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»	Праздник в зале	Игра

3 класс

№	Тема	Основное содержание	Форма проведения занятий
---	------	---------------------	--------------------------

1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие	Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие.	Беседа Игра
2	Учимся думать.	Заучивание слов. Игра «Почему это произошло?». Беседа «Свое мнение».	Беседа Игра
3	Спеши делать добро	Игра «Продолжи сказку». Беседа по теме. Заучивание пословицы. Игра в пословицы. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность»	Беседа Игра
4	Поможет ли нам обман	Беседа «Что такое ложь?». Игра «Продолжите рассказы». Творческая работа.	Беседа Игра Творческая работа
5	«Неправда — ложь» в пословицах и поговорках	Чтение рассказа Л. Н. Толстого «Косточка». Беседа по прочитанному. Заучивание слов. Заучивание пословиц о правде и лжи.	Беседа
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	Беседа по теме. Анализ ситуаций на примере стихотворения С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать». Творческая работа «Портрет родителей». Пожелание себе. Чтение и обсуждение отрывка из рассказа Е. Чарушина «Курочка».	Беседа Моделирование ситуации Творческое задание

7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	Беседа по теме. Анализ рассказа М. Горького «Воробышек». Игра «Почему нам запрещают?».	Игра Беседа
8	Все ли желания выполнимы.	Беседа по теме. Анализ ситуаций в стихотворениях «Две сестрички дружно жили» и А. Барто «Девочка - рёвушка. Толкование пословиц и крылатых выражений.	Беседа Работа в парах
9	Как воспитать в себе сдержанность	Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Работа с толковым словарем. Толкование пословиц.	Беседа Работа в парах
10-11	Как отучить себя от вредных привычек	Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение стихотворений на тему занятия.	Беседа Игра Моделирование ситуации
12	Я принимаю подарок.	Игра «Закончите предложение». Анализ ситуации в стихотворении Г Остера «Если ты пришел на елку...» и Н. Носова «Письмо Незнайки». Составление памятки «Это полезно помнить!». Игра «Подбери слова благодарности».	Беседа Игра Моделирование ситуации
13	Я дарю подарки	Анализ ситуации из песни Э Успенского «У нашей мамы праздник» и стихотворении Г Остера «Если друг на день рожденья...».	Беседа Игра Моделирование ситуации

		Ввод понятия «эмоция» и его происхождение. Игра «Выбери ответ». Составление памятки «Это полезно знать!».	Практическая работа
14	Наказание	Анализ ситуаций в стихотворении «Мальчик нарядный в гости идет» и стихотворении Э Мошковской «Я ушел в свою обиду». Творческая работа.	Беседа Моделирование ситуации Практическая работа
15	Одежда	Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э Мошковской «Смотрите, в каком я платье!».	Беседа Моделирование ситуации Практическая работа
16	Ответственное поведение	Обсуждение высказывания А. П. Чехова. Беседа по теме. Игра «Закончите высказывание». Составление памятки «Правила поведения с незнакомыми людьми». Чтение стихов «Азбука безопасности». Анализ ситуации по отрывку из рассказа А. Раскина «Как папа опаздывал».	Беседа Моделирование ситуации Практическая работа
17	Боль	Разгадывание кроссворда. Анализ ситуаций в стихотворении О. Дриза «Шип в мою ладонь впился...». Игра «Закончите фразу».	Беседа Моделирование ситуации Практическая работа
18	Сервировка стола.	Разгадывание кроссворда. Работа над правильным правописанием и произношением слова «аппетит». Беседа «Как правильно накрыть стол». Практическая работа по этой теме. Беседа	Беседа Моделирование ситуации Практическая работа

		«Мы идем в кафе».	
19	Правила поведения за столом	Анализ ситуации в стихотворении З. Александровой «Ложкою мешая, сердится Танюшка...» Работа над правилами поведения за столом. Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «От знакомых уходя...»	Беседа Моделирование ситуации
20	Ты идешь в гости	Анализ ситуаций. Беседа по теме. Составление приглашений. Составление памятки «В гости надо приходить...»	Беседа Моделирование ситуации Практическая работа
21	Как вести себя в транспорте и на улице	Составление памятки «О правилах поведения в транспорте, на улице». Чтение стихотворений «Азбука поведения». Игра «Выбери правильный ответ».	Беседа Моделирование ситуации Практическая работа Игра
22	Как вести себя в театре, кино, школе	Анализ ситуации в стихотворении А. Барто «В театре». Игра «Найди правильный ответ». Беседа «Правила поведения в общественных местах, школе, в детском саду, на игровой площадке».	Беседа Моделирование ситуации Практическая работа Игра
23	Умеем ли мы вежливо обращаться	Игра «Комплимент». Анализ ситуации. Беседа «Умей правильно отказаться от предложения». Чтение стихотворений о «волшебных» словах.	Беседа Практическая работа Игра
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону	Игра «Телефон». Составление памятки «Правила ведения телефонного разговора». Игра «Комплимент».	Беседа Практическая работа Игра

25	Помоги себе сам.	Анализ ситуации в стихотворении И. Токмаковой «Скоро в школу». Работа с мудрыми мыслями. Беседа по теме. Чтение и анализ стихотворения С. Маршака «Кот и лодыри». Анализ ситуации в стихотворении Г. Остера «Если друг твой самый лучший...» Игра «Закончи предложения».	Беседа Практическая работа Игра
26	Умей организовать свой досуг	Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора).	Беседа Игра
27	Что такое дружба	Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Игра «Хочу быть». Чтение стихотворения П. Синявского «Ветерок с березкой шепчется». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Отец и сыновья».	Беседа Игра
28	Кто может считаться настоящим Ртом	Чтение и анализ отрывка из рассказа В. Осеевой «Долг». Игра «Продолжи предложение». Анализ ситуации в стихотворении А. Шалыгина «Настроение упало». Игра «Любит - не любит». Анализ выражения А. Экзюпери «Ты всегда в ответе за тех, кого приручил...»	Беседа Игра
29	Как доставить родителям радость	Чтение отрывков из стихотворений детских писателей. Беседа по теме. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Г. Ширковца «Не пойму я взрослых этих...» Игра «Комплимент».	Беседа Игра

30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	Игра «Выбери правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Е. Благиной «Наш дедушка». Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в рассказе Л. Н. Толстого «Старый дед и внучек».	Беседа Игра
31	Спешите делать добро	Толкование пословиц. Игра «Кто больше знает?» Высказывания великих людей о доброте. Инсценировка отрывка из произведения Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». Чтение стихотворений о доброте.	Беседа Игра Творческое задание
32	Огонек здоровья	Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров!» Работа над пословицами о здоровье.	Игра Творческое задание
33	Путешествие в страну здоровья	Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.	Игра
34	Культура здорового образа жизни	Соревнование по станциям: Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям.	Игра

