



Министерство образования и науки Самарской области  
Поволжское управление

**ГБОУ СОШ пос. Черновский**  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Левина  
пос. Черновский муниципального района Волжский Самарской области

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 15.06.2020 г.  
Руководитель ШМО  
 Солодовникова Т.Д.

Протокол педагогического  
Совета № 1 от 25.08.2020 г.



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ  
пос. Черновский  
Чигарева А.А.  
«25» августа 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (авторская)**

**«Ступеньки здоровья»  
(1-4 класс)  
1 раз в неделю -135 часов**

**СОСТАВИТЕЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ: Солодовникова Татьяна  
Дмитриевна, учитель начальных классов**

2020 год.

## Введение.

Рабочая програ/мма составлена на основе программы для начальных классов, примерного содержания программы по ОБЖ для 1-4 классов, авторы Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова.

В законе РФ «Об образовании» говорится, что «обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся»

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от детей младшего школьного возраста большого умственного и нервно-психического напряжения. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что младший школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25 – 30% детей, поступающих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается. Поэтому

проблема здоровья детей – всегда актуальна. Именно внеурочная деятельность в состоянии сделать для полноценного здоровья современного ученика больше, чем врач.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни. От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, выросли и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятия «Ступеньки здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Ступеньки здоровья» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Авторская педагогическая программа «Ступеньки здоровья» рассчитана на учащихся начальной школы и предназначена для работы во внеурочной деятельности.

**Программа «Ступеньки здоровья» состоит из 4 разделов:**

1. Дорога и дети.
2. Основы безопасного поведения в окружающем мире.
3. Наше здоровье.
4. Подвижные игры.

Исходя, из основных положений ФГОС второго поколения данная программа актуальна.

**АКТУАЛЬНОСТЬ** данной авторской педагогической разработки состоит в том, что в современном обществе появилась серьёзная необходимость в развитии навыков здорового образа жизни, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**НОВИЗНА.** В настоящее время в данной школе отсутствует программа внеурочной деятельности по физическому воспитанию и не проводятся уроки по основам безопасной жизнедеятельности учащихся младшего школьного возраста. Ранее в общеобразовательную программу начального общего образования был заложен 1 час в неделю по предмету «Основы безопасной жизнедеятельности» из регионального компонента, который учил укреплять свое здоровье и сохранять жизнь учащихся начальной школы. Это и является новизной данной авторской педагогической разработки.

**Цель:** воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- формировать у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и

укрепление здоровья, первоначальные представления о значении физической культуры;

-развивать познавательную активность младших школьников, творческие способности, любознательность, расширить кругозор учащихся; развивать умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развивать умения проводить самостоятельные наблюдения;

-воспитывать у младших школьников потребности к здоровому образу жизни.

### **Принципы программы:**

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

**Принцип сознательности** – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

**Принцип систематичности и последовательности** – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

**Принцип повторения** знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожелает проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

**Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

**Принцип индивидуализации** осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

**Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

**Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

**Принцип учёта** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

**Принцип наглядности** – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

**Принцип активности** – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

**Принцип всестороннего и гармонического развития личности.** Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое,

интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

*Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

### **Методы и приёмы работы:**

Эффективность занятий по авторской педагогической разработке в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Школа здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми:

- занимательная беседа,
- рассказ, чтение,
- обсуждение детских книг по теме занятия,
- инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов;
- экскурсии и т.д.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления:

- сопоставление;
- сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия в классе, занятия в природе, уроки – путешествия, уроки – КВН, игры, викторины, экскурсии.

### **Основные разделы программы:**

1. **Дорога и дети.** Целью является создать условия для формирования у школьников навыков соблюдения правил дорожного движения, сохранения жизни и здоровья детей.

- 2. Основы безопасного поведения в окружающем мире.** Целью является формировать у учащихся сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих.
- 3. Наше здоровье.** Целью является формировать у детей основы культуры питания как составляющей здорового образа жизни.
- 4. Подвижные игры.** Целью является развивать ловкость, быстроту, выносливость, организовывать активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности, содействовать улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Наполняемость группы формируется на основании заявлений родителей обучающихся

Программа рассчитана на четыре года обучения, 1 час в неделю (135 часов).

Участники программы: обучающиеся 1-4 классов.

#### **Сроки реализации программы 4 года:**

1 год обучения-33ч

2 год обучения-34ч

3 год обучения-34ч

4 год обучения-34ч

**Ожидаемый результат (УУД в рамках ФГОС):** сформированность у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре; овладение искусством здорового образа жизни, умение вести здоровый образ жизни.

#### **Формирование универсальных учебных действий (УУД):**

##### **Личностные:**

Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные

оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.

#### **Регулятивные:**

Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

#### **Познавательные:**

Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.

#### **Коммуникативные:**

Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

#### **Диагностика.**

Результаты учащихся отражаются в динамике их индивидуальных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов. Обобщённая оценка этих результатов и других личностных результатов может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований:

1. Тесты по изученным темам.
2. Составление диаграмм.
3. Мониторинг.
4. Практические занятия.

## Тематическое планирование

### Курса «Ступеньки здоровья». 1 класс (33 часа)

| №  | Содержание   | кол-во часов | раздел | срок | ЛУУД   | РУУД   | ПУУД                                       | КУУД   |
|----|--|--------------|--------|------|--|--|--|--|
| 1  | Безопасный путь в школу и домой.                                       | 1            | 1      |      | Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать любовь к красоте родной природы. | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. | Предполагать, какая информация необходима. | При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. |
| 2  | Что такое здоровый образ жизни?  | 1            | 2      |      |  |  |  |  |
| 3  | Осанка – стройная спина.   | 1            | 3      |      |  |  |  |  |
| 4  | П/гра «Золотые ворота»   | 1            | 4      |      |  |  |  |  |
| 5  | Правостороннее и левостороннее движение.                               | 1            | 1      |      |  |  |  |  |
| 6  | Правила поведения в школе.   | 1            | 2      |      |  |  |  |  |
| 7  | Глаза – главные помощники человека.                                    | 1            | 3      |      |  |  |  |  |
| 8  | П/игра «Мышеловка»   | 1            | 4      |      |  |  |  |  |
| 9  | Правила перехода дорог.  | 1            | 1      |      |  |  |  |  |
| 10 | Правила поведения в природе.   | 1            | 2      |      |  |  |  |  |
| 11 | Дружи с водой.   | 1            | 3      |      |  |  |  |  |
| 12 | П/игра «Ведьма»  | 1            | 4      |      |  |  |  |  |
| 13 | Дорожные знаки.  | 1            | 1      |      |  |  |  |  |
| 14 | Правила поведения на улице   | 1            | 2      |      |  |  |  |  |
| 15 | Здоровая пища дома и в школе.  | 1            | 3      |      |  |  |  |  |
| 16 | П/игра «Разбойники»  | 1            | 4      |      |  |  |  |  |
| 17 | Переходим дорогу, перекресток. Сигналы светофора и регулировщика.      | 1            | 1      |      |  |  |  |  |
| 18 | Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. | 1            | 2      |      |  |  |  |  |
| 19 | Уход за зубами   | 1            | 3      |      |  |  |  |  |
| 20 | П/игра «Соревнование скороходов»                                       | 1            | 4      |      |  |  |  |  |
| 21 | Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства           | 1            | 1      |      |  |  |  |  |
| 22 | Основные виды травм у детей младшего школьного возраста.               | 1            | 2      |      |  |  |  |  |

|    |  |    |   |  |  |  |  |
|----|--|----|---|--|--|--|--|
| 23 | Режим дня.   | 1  | 3 |  |  |  |  |
| 24 | П/игра «Выпусти рыбку»                                     | 1  | 4 |  |  |  |  |
| 25 | Скорость движения городского транспорта.                   | 1  | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности | 1  | 2 |  |  |  |  |
| 27 | Вредные привычки   | 1  | 3 |  |  |  |  |
| 28 | П/игра «Кто последний»                                     | 1  | 4 |  |  |  |  |
| 29 | Состояние дороги, тормозной путь автомобиля                | 1  | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Как правильно вести себя на воде?                          | 1  | 2 |  |  |  |  |
| 31 | Как закаляться?  | 1  | 3 |  |  |  |  |
| 32 | П/игра «Стоп»  | 1  | 4 |  |  |  |  |
| 33 | Обобщение  | 1  |   |  |  |  |  |
|    | ИТОГО  | 33 |   |  |  |  |  |

### Тематическое планирование

#### Курса «Ступеньки здоровья». 2 класс (34 часа)

| № | Содержание   | кол-во часов | раздел | срок | ЛУУД   | РУУД   | ПУУД  | КУУД   |
|---|--|--------------|--------|------|--|--|---|--|
| 1 | Основные правила поведения учащихся на улице, дороге                                 | 1            | 1      |      | Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.<br><br>Формулировать | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. | Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. | При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.<br><br>Учиться подтверждать аргументы фактами.<br><br>Организовывать учебное взаимодействие в |
| 2 | Чрезвычайные ситуации. Какими бывают чрезвычайные ситуации.                          | 1            | 2      |      |  |  |   |  |
| 3 | От чего зависит наше здоровье.   | 1            | 3      |      |  |  |   |  |
| 4 | П/игра «Веселые силачи».   | 1            | 4      |      |  |  |   |  |
| 5 | Элементы улиц и дорог.   | 1            | 1      |      |  |  |   |  |
| 6 | Правила купания в оборудованных и необорудованных местах. Правила поведения на пляже | 1            | 2      |      |  |  |   |  |
| 7 | Как живет наш организм? Зачем человек ест? Что он ест?                               | 1            | 3      |      |  |  |   |  |
| 8 | П/игра «Картошка»  | 1            | 4      |      |  |  |   |  |

|    |  |   |   |  |  |  |   |         |
|----|--|---|---|--|--|--|---|---------|
| 9  | Почему дети попадают в дорожные аварии   | 1 | 1 |  | самому простым правилам поведения в природе.<br><br>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. |  | Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. | группе. |
| 10 | Безопасное поведение на природе.   | 1 | 2 |  |  |  |   |         |
| 11 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.  | 1 | 3 |  |  |  |   |         |
| 12 | П/игра «Вышибалы»  | 1 | 4 |  |  |  |   |         |
| 13 | Правила безопасного перехода улиц и дорог  | 1 | 1 |  |  |  |   |         |
| 14 | Опасные животные и насекомые. Правила поведения при встрече с опасными животными и насекомыми, меры защиты от них. | 1 | 2 |  |  |  |   |         |
| 15 | Отравления. Причины отравлений. Признаки отравлений.   | 1 | 3 |  |  |  |   |         |
| 16 | П/игра «Сыщик, ищи вора».  | 1 | 4 |  |  |  |   |         |
| 17 | Правила перехода перекрестка.  | 1 | 1 |  |  |  |   |         |
| 18 | Как вести себя на реке зимой.  | 1 | 2 |  |  |  |   |         |
| 19 | Болезни и их возможные причины   | 1 | 3 |  |  |  |   |         |
| 20 | П/игра «Людоед».   | 1 | 4 |  |  |  |   |         |
| 21 | Сигналы светофора и регулировщика. Перекрёстки и их виды.  | 1 | 1 |  |  |  |   |         |
| 22 | Опасные ситуации в природе: дождь, гроза, снегопад и др.   | 1 | 2 |  |  |  |   |         |
| 23 | Пути передачи инфекционных заболеваний.  | 1 | 3 |  |  |  |   |         |
| 24 | П/игра «Король».   | 1 | 4 |  |  |  |   |         |
| 25 | Правила перехода улицы при выходе из автобуса, троллейбуса, трамвая.   | 1 | 1 |  |  |  |   |         |
| 26 | Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема. Как ориентироваться в лесу?                               | 1 | 2 |  |  |  |   |         |
| 27 | Заноза, кровотечение,  | 1 |   |  |  |  |   |         |

|    |  |           |   |  |  |  |  |
|----|--|-----------|---|--|--|--|--|
|    | укус, ушиб.  |           | 3 |  |  |  |  |
| 28 | П/игра «Удочка».   | 1         | 4 |  |  |  |  |
| 29 | Где можно и где нельзя играть на улице.                  | 1         | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Ядовитые растения, грибы, ягоды, меры безопасности.      | 1         | 2 |  |  |  |  |
| 31 | Первая помощь при отравлении грибами.                    | 1         | 3 |  |  |  |  |
| 32 | П/игра «Невод».  | 1         | 4 |  |  |  |  |
| 33 | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек. | 1         | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.             | 1         | 2 |  |  |  |  |
|    | <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b> |   |  |  |  |  |

## Тематическое планирование

### Курса «Ступеньки здоровья» 3 класс (34 часа)

| № | Содержание   | кол-во часов | раздел | срок | ЛУУД  | РУУД   | ПУУД                                       | КУУД   |
|---|--|--------------|--------|------|---|--|--|--|
| 1 | Движение пешеходов по дорогам.   | 1            | 1      |      | Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. | Предполагать, какая информация необходима. | Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку |
| 2 | Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров          | 1            | 2      |      |   |  |  |  |
| 3 | Как отучить себя от вредных привычек: не грызи ногти, не ковырай в носу. | 1            | 3      |      |   |  |  |  |
| 4 | П/и «Крепкие и надёжные друзья»  | 1            | 4      |      |   |  |  |  |
| 5 | Правостороннее и левостороннее движение.                                 | 1            | 1      |      |   |  |  |  |
| 6 | Как вести себя с незнакомыми людьми.                                     | 1            | 2      |      |   |  |  |  |
| 7 | Как нужно одеваться.   | 1            | 3      |      |   |  |  |  |
| 8 | П/и «Чижик»  | 1            | 4      |      |   |  |  |  |
| 9 | Перекрестки. Их виды. Переходим дорогу,                                  | 1            | 1      |      |   |  |  |  |

|    |  |   |   |  |  |  |   |   |
|----|--|---|---|--|--|--|---|---|
|    | перекресток. Сигналы светофора и регулировщика.  |   |   |  | Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. | ния задач.   | энциклопедии  | зрения, аргументируя её.                        |
| 10 | Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах   | 1 | 2 |  |  | Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. | Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. | Учиться подтверждать аргументы фактами.         |
| 11 | Как вести себя, когда что-то болит.  | 1 | 3 |  |  |  |   |   |
| 12 | П/и «Коробочки»  | 1 | 4 |  |  |  |   |   |
| 13 | Виды транспортных средств. Специальные транспортные средства. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. | 1 | 1 |  |  |  |   | Организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| 14 | Страх, навыки безопасного поведения.   | 1 | 2 |  |  |  |   |   |
| 15 | Из чего состоит наша пища?   | 1 | 3 |  | Формулировать самому простые правила поведения в природе.  |  |   |   |
| 16 | П/и «Ловушка»  | 1 | 4 |  |  |  |   |   |
| 17 | Безопасность пассажиров. Обязанности пассажиров.   | 1 | 1 |  |  |  |   |   |
| 18 | Возникновение пожара в общественном транспорте, правила поведения  | 1 | 2 |  | Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.   |  |   |   |
| 19 | Молоко и молочные продукты.  | 1 | 3 |  |  |  |   |   |
| 20 | П/и «Колокольчик здесь»  | 1 | 4 |  |  |  |   |   |
| 21 | Правила посадки в транспортное средство и высадки из него  | 1 | 1 |  | Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.   |  |   |   |
| 22 | Меры безопасности при пользовании предметами бытовой химии   | 1 | 2 |  |  |  |   |   |
| 23 | Где найти витамины весной?   | 1 | 3 |  |  |  |   |   |
| 24 | П/и «Куча мала»  | 1 | 4 |  |  |  |   |   |
| 25 | Поведение при угрозе и во время аварии. Безопасная поза.   | 1 | 1 |  |  |  |   |   |
| 26 | Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту и газовыми приборами.                  | 1 | 2 |  |  |  |   |   |

|    |   |    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|----|---|--|--|--|--|--|
| 27 | Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.                   | 1  | 3 |  |  |  |  |  |
| 28 | П/и «Столбы»  | 1  | 4 |  |  |  |  |  |
| 29 | Состояние дороги, тормозной путь автомобиля.                                      | 1  | 1 |  |  |  |  |  |
| 30 | Защита квартиры (дома) от воров и грабителей: звонок в дверь, звонок по телефону. | 1  | 2 |  |  |  |  |  |
| 31 | Каждому овощу своё время.   | 1  | 3 |  |  |  |  |  |
| 32 | П/и «Вьюны»   | 1  | 4 |  |  |  |  |  |
| 33 | Обобщение. Игра-викторина   | 1  | 1 |  |  |  |  |  |
| 34 | Игры на свежем воздухе.   | 1  | 2 |  |  |  |  |  |
|    | ИТОГО   | 34 |   |  |  |  |  |  |

### Тематическое планирование

#### Курса «Ступеньки здоровья» 4 класс (34 часа)

| №  | Содержание  | кол-во часов | раздел | срок | ЛУУД   | РУУД  | ПУУД                                       | КУУД   |
|----|---|--------------|--------|------|--|---|--|--|
| 1  | Дорога в школу  | 1            | 1      |      | Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.<br><br>Объяснять положительные и отрицательные | Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.<br><br>Составлять план выполнения задач. | Предполагать, какая информация необходима. | Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. |
| 2  | Когда ты оказался один  | 1            | 2      |      |  |   |  |  |
| 3  | Что такое эмоции? Чувства и поступки. Учимся думать и действовать.                          | 1            | 3      |      |  |   |  |  |
| 4  | П/и «В шляпе»   | 1            | 4      |      |  |   |  |  |
| 5  | Пешеходный переход  | 1            | 1      |      |  |   |  |  |
| 6  | Спички детям не игрушки   | 1            | 2      |      |  |   |  |  |
| 7  | Учимся находить причину и последствия событий. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. | 1            | 3      |      |  |   |  |  |
| 8  | П/и «Капитан-корабль-рифы»  | 1            | 4      |      |  |   |  |  |
| 9  | Светофор- наш друг и помощник   | 1            | 1      |      |  |   |  |  |
| 10 | Безопасность в местах массового скопления людей   | 1            | 2      |      |  |   |  |  |
| 11 | Злой волшебник – табак. Что мы знаем о курении.   | 1            | 3      |      |  |   |  |  |

|    |  |    |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|----|--|----|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 12 | П/и «Переход опасности»  | 1  | 4 |  | <p>льные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Испытывать чувство гордости за красоту родной природы.</p> <p>Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.</p> | <p>по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p>Составлять и отбирать информацию. Полученную из различных источников.</p> | <p>лять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> | <p>Учиться подтверждать аргументы фактами.</p> <p>Организовывать учебное взаимодействие в группе.</p> |  |  |  |  |
| 13 | Путешествие в страну дорожных знаков                                       | 1  | 1 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 14 | Огонь полезный и опасный   | 1  | 2 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 15 | Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь – сделай выбор.                        | 1  | 3 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 16 | П/И «Охотники»   | 1  | 4 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 17 | Где можно и где нельзя играть  | 1  | 1 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 18 | Чужие люди   | 1  | 2 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 19 | Злой волшебник – наркотик.   | 1  | 3 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 20 | П/и «Рыбки»  | 1  | 4 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 21 | Поведение на остановочных пунктах маршрута                                 | 1  | 1 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 22 | Ученю-свет-пожарам нет!  | 1  | 2 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 23 | <b>Вредные привычки.</b> Зависимость. Умей сказать НЕТ. Волевое поведение. | 1  | 3 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 24 | П/и «звонарь»  | 1  | 4 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 25 | Правила поведения в общественном транспорте                                | 1  | 1 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 26 | Сообщение об опасности   | 1  | 2 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 27 | КВН «Наше здоровье».   | 1  | 3 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 28 | П/и «Утка-гусь»  | 1  | 4 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 29 | Опасности дороги. Движение на велосипеде.                                  | 1  | 1 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 30 | Прогулки в темное время суток  | 1  | 2 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 31 | День здоровья «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».                     | 1  | 3 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 32 | П/и «Пятка-нос»  | 1  | 4 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 33 | Диагностика. Мониторинг.   | 1  | 1 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
| 34 | Обобщение. Игра-викторина.   | 1  | 2 |  |  |  |  |   |  |  |  |  |
|    | ИТОГО  | 34 |   |  |  |  |  |   |  |  |  |  |

### Литература для учителя:

1. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
2. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
3. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
4. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г
5. «Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.
6. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАК 2007г.
7. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова. М..2005г.
8. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.
9. Юдин Г.Н. «главное чудо света» М., 1991г.

### **Диагностика.**

Результаты учащихся отражаются в динамике их индивидуальных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов. Обобщённая оценка этих результатов и других личностных результатов может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований:

1. Тесты по изученным темам.
2. Составление диаграмм.
3. Мониторинг.
4. Практические занятия.

### **Мониторинг ЗУН по программе: «Ступеньки к здоровью»**

Воспитанники 4 класса должны:

- знать и выполнять режим дня;
- знать и выполнять правила поведения для учащихся;
- владеть навыками личной гигиены;
- знать правила безопасности в быту;
- соблюдать элементарные меры по предохранению от болезней;
- знать некоторые правила дорожного движения;
- знать и выполнять правила поведения в транспорте;
- знать правила поведения с незнакомыми людьми;
- знать внешнее строение человека.

Уровень знаний:

- 1 - навыки не сформированы
- 2 – недостаточно сформированы
- 3 – навыки сформированы

| № задания | Проверяемые умения и навыки. | Уровень знаний |
|-----------|------------------------------|----------------|
|-----------|------------------------------|----------------|

|       |  | 1 | 2 | 3 |
|-------|--|---|---|---|
| А – 1 | Режим дня.                             |   |   |   |
| А – 2 | Личная гигиена. (Зубы, глаза, уши).    |   |   |   |
| А – 3 | Я здоровье берегу. Правильное питание. |   |   |   |
| А – 4 | Правила техники безопасности в быту.   |   |   |   |
| А – 5 | ЗОЖ. Витамины.                         |   |   |   |
| А – 6 | Дорожные знаки и службы спасения.      |   |   |   |
| А – 7 | Контроль за своим поведением.          |   |   |   |
| А – 8 | Где прячется здоровье.                 |   |   |   |
| А – 9 | Внешнее строение человека.             |   |   |   |

## А – 1

### Режим дня.

Работа воспитанника (цы) 4 класса \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

#### 1. Отгадай загадки.

|  |   |
|--|---|
| Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай _____. | Утром в семь звенит настырно наш веселый друг _____.    |
| На зарядку встала вся наша дружная _____.        | Режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным _____. |
| Перед тем, как спать ложиться, Полагается _____. | После душа и зарядки ждет меня горячий _____.           |

2. *Замени другим словом.*

Режим дня – это \_\_\_\_\_ дня.

3. *Перечисли основные режимные моменты, продолжив ряд слов.*

Подъём, зарядка, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

1. *Соедини стрелочкой время и режимный момент.*

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| 08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup> | подготовка ко сну |
| 12 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup> | обед              |
| 13 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup> | сон-час           |
| 13 <sup>30</sup> - 14 <sup>30</sup> | уроки             |
| 17 <sup>00</sup> - 17 <sup>30</sup> | ужин              |
| 16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup> | самоподготовка    |
| 18 <sup>00</sup> - 18 <sup>20</sup> | прогулка          |

1. *Продолжи предложение.*

Утром я встаю, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

**А – 2**

**Личная гигиена. (Зубы, глаза, уши).**

Работа воспитанника (цы) 4 класса \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

*1. Соедини стрелки начало и конец предложения..*

Глаза – различать и узнавать предметы по внешнему виду.

Органы слуха - органы зрения.

Глаза помогают слышать речь, звуки.

Уши помогают уши.

*2. Поставьте знак (-), если совет не подходит для того, чтобы сберечь зрение.*

- Не читайте лёжа.
- Не читайте в транспорте.
- Не умывайтесь по утрам.
- Не смотрите близко телевизор.
- Оберегайте глаза от повреждений.
- Читайте при хорошем освещении.

*3. Запиши ответы на вопросы.*

Сколько раз в день нужно чистить зубы? \_\_\_\_\_

Когда нужно мыть руки? \_\_\_\_\_

Сколько раз в день необходимо мыть ноги? \_\_\_\_\_

**А – 3**

**Я здоровье берегу. Правильное питание.**

Работа воспитанника (цы) 4 класса \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

*1. Соедини стрелками в соответствии с пирамидой питания.*

Первый кирпич пищевой пирамиды – молочный.

Кирпичи 2 и 3 - мясной.

Кирпич 4 пищевой пирамиды – жиросодержащий, но не жирный.

Кирпич 5 пищевой пирамиды – зерновой.

Кирпич 6 пищевой пирамиды - овощной и фруктовый.

*2. Исключи лишнее.*

крупа, чашка, хлеб, морковь

ватрушка, помидор, сова, сыр

ананас, карась, василёк, печенье

*3. Зачеркни вредные для здоровья продукты.*

Чипсы, ягоды, спрайт, пепси, сыр, яйцо, молоко, кока-кола, овощи, фрукты.

**Правила техники безопасности в быту.**

Работа воспитанника (цы) 4 класса \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

1. *Запиши определение слова безопасность.*

Безопасность - \_\_\_\_\_.

2. *Соедини начало фраз с их окончаниями, и ты получишь правила пожарной безопасности и действий при пожаре.*

Огонь нельзя оставлять по телефону 01.

Если увидишь пламя нельзя прятаться.

Вызывай пожарных без присмотра.

От огня зови на помощь взрослых.

Из горящего помещения дым.

Опасней всего при пожаре надо быстро уйти.

3. *Расставь против ответов цифры в таком порядке, в котором надо действовать, если под утюгом загорелась вещь.*

Взять утюг и убрать его с горячей вещи.-...

Бежать за водой и заливать пламя.-...

Выдернуть шнур с вилкой из электросети.-...

4. *Отгадай загадки, запиши отгадки, сформулируй правило техники безопасности.*

|  |   |  |
|--|---|--|
| В деревянном домике,<br>Проживают гномики,<br>Уж такие добряки – | Хоть и ростом невелик,<br>А к почтению привык:<br>Перед ним дубы и клёны. | Четыре хворостинки<br>На одной ветке сидят,<br>Наколет на кончик |
|--|---|--|

|   |   |                                    |
|---|---|------------------------------------|
| Раздают всем огоньки.                               | И березы бьют поклоны.                          | И морковь и батончик.              |
|   |   |                                    |
| Всех на свете обшивает,<br>Что сошьёт – не одевает. | Два конца, два кольца,<br>А посередине гвоздик. | Без рук, без ног,<br>А хлеб режет. |
|   |   |                                    |

А –5

**ЗОЖ. Витамины.**

Работа ученика(цы) 4 класса \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

1. *Вести здоровый образ жизни – это значит (нужное обведи кружочком):*

- А). Соблюдать чистоту.
- Б). Много двигаться.
- В). Подолгу сидеть у компьютера.
- Г). Правильно питаться.
- Д). Принимать витамины.

1. *Что полезно для закаливания? (нужное обведи кружочком).*

- А). Целый день лежать на солнце.
- Б). Долго купаться в холодной воде.
- В). Стоять под дождём.
- Д). Перед сном мыть ноги прохладной водой.

1. *Собери пословицу.*

В, – здоровый, здоровом, дух, теле.

1. *Отгадай загадки, запиши отгадки.*

|   |  |
|---|--|
| Стать здоровым ты решил?<br>Значит, выполняй... | Утром в 7 звенит настырно<br>Ваш веселый друг... |
| Дальше строго по порядку<br>Становитесь на ...  | Дальше мы не забываем –<br>И кроватку...         |

|  |  |
|--|--|
| После душа и заправки<br>Нужен всем горячий...     | Дальше школа всех уж ждет,<br>Звонок залиvistый... |
| В школе нужно потрудиться,<br>На пятерки ...       | Потрудился, мчись<br>Чувствуя, что ты ...          |
| После обеда можешь спать,<br>А можешь во дворе ... | Мама машет из окна –<br>Значит, нам домой...       |
| За уроки берись смело –<br>Делай важное ты ...     | С папой после ужина<br>Отдыхаем ...                |
| Спортом занимаемся,<br>Здоровыми быть ...          | В окна смотрим к нам луна.<br>Значит, спать уже... |
| Ждет уютная кровать,<br>“Спокойной ночи, нужно ... | Завтра нужно все сначала<br>По порядку...          |



А –7

**Контроль за своим поведением.**

Работа ученика(цы) 4 класса \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

1. *Допиши правило поведения на уроке.*

На уроке будь старательным, будь спокойным и \_\_\_\_\_.

Все пиши не отставая, слушай не \_\_\_\_\_.

Говорите четко внятно, чтобы было все \_\_\_\_\_.

Если хочешь отвечать надо руку \_\_\_\_\_.

Если друг стал отвечать, не спеши \_\_\_\_\_.

А помочь захочешь другу – подними спокойно \_\_\_\_\_.

Знай: закончился урок, коль услышал ты \_\_\_\_\_.

Когда звонок раздался снова, к уроку будь всегда \_\_\_\_\_.

2. *Подчеркни правила поведения в транспорте.*

Требовать себе место на сиденье.

Вставать ногами на сиденье.

Уступать место старшим.

Ставить на сиденье грязные вещи.

В автобусе громко разговаривать.

Покупать билет на проезд.

Петь песни.

3. Если правило поведения в столовой верно, отметь его знаком (+).

За обедом нужно есть, и, конечно песни петь.

После обеда нужно убрать за собой посуду.

За обедом можно разговаривать.

Нельзя мыть руки перед едой.

В столовой нужно баловаться.

Сладости можно есть после обеда.

Перед едой нужно вымыть руки.

Есть нужно аккуратно.

Не надо класть руки на стол.

Нужно бережно относиться к хлебу.

За столом нужно толкаться.

Не разговаривать во время еды.

**А –8**

**Где прячется здоровье.**

Работа ученика(цы) 4 класса \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

*1. Отметь знаком (+), если это поможет быть здоровым.*

Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис.

Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет.

Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить.

Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины.

Наша Люба булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,  
Да в дверь не может проползти.  
Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов,  
С болезнями не знайся!  
Чтоб расти и закаляться  
Надо спортом заниматься.  
Будет пусть тебе не лень  
Чистить зубы 2 раза в день.  
Чтобы зубы не болели  
Ешь конфеты-карамели.  
Если выходишь зимой погулять  
Шапку и шарф надо дома оставлять.  
Фрукты и овощи перед едой  
Тщательно, очень старательно мой.  
Вовремя ложись, вставай  
Режим дня ты соблюдай.  
Вот еще совет простой  
Руки мой перед едой.  
От мамы своей быстро вы убегайте  
Ногти свои ей подстричь не давайте.  
Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

2. *Вычеркни неверный лучик здоровья.*

1-й лучик: гигиена

2-й лучик: свежий воздух

3-й лучик: переедание

4-й лучик: витаминная еда

5-й лучик: физические упражнения

6-й лучик: хорошее настроение.

## А – 9

### Внешнее строение человека.

Работа воспитанника (цы) 4 класса \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

1. *Отгадай загадки, запиши отгадки.*

|  |  |  |
|--|--|--|
| Стоят два пня,<br>На пнях — бочка,<br>А на бочке — кочка,<br>А на кочке — лес...                           | Кто я такой?<br>Всегда с тобой,<br>Хоть стой, хоть сиди —<br>Всегда впереди.                       | На ночь два оконца<br>Сами закрываются,<br>А с восходом солнца<br>Сами открываются.  |
| На одной горе<br>много травы,<br>Да скот эту траву не ест.   | Костяной порог,<br>За ним красный говорок.   |  |
| Мы на них стоим и<br>пляшем.<br>Ну, а если им прикажем,<br>Нас они бегом несут.<br>Подскажи, как их зовут? | Вот гора, а у горы<br>Две глубокие норы.<br>В этих норах воздух бродит,<br>То заходит, то выходит. | Есть у меня работники,<br>Во всём помочь охотники.<br>Живут не за стеной —<br>День и ночь со мной:<br>Целый десяток<br>Верных ребяток! |
|  |  |  |

2. *Опиши внешнее строение человека.*

3. *Запиши.*

Органы слуха - \_\_\_\_\_

Органы обоняния - \_\_\_\_\_

Органы зрения - \_\_\_\_\_

**Диагностическая  
программа усвоения  
по выявлению эффективности реализации  
авторской педагогической разработки.  
Итоговая контрольная работа  
по окончанию изучения курса «Ступеньки здоровья»  
4 класс**

1. Какие правила поведения на воде ты знаешь?

---

2. Как правильно ухаживать за зубами?

---

---

3. Какие способы закаливания ты знаешь?

---

4. Перечисли вредные привычки:

---

---

5. Как избежать отравлений?

---

6. Запиши экстренные номера телефонов, по которым ты будешь обращаться в сложных ситуациях?

---

7. Какую первую помощь ты окажешь при тепловом ударе?

---

---

8. Перечисли правила поведения с незнакомыми людьми:

---

---

9. Чем ты занимаешься после школы?

---

---

10. Нарисуй свою семью

