



РЕАЛИЗАЦИЯ НАПРАВЛЕНИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



# Разговор о здоровье

Программа внеурочной деятельности для начальной и основной школы



Министерство образования, науки и молодежной  
политики Нижегородской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

---

*Реализация направления  
«Здоровый образ жизни»*

# Разговор о здоровье



**Программа  
внеурочной деятельности  
для начальной и основной школы**

---

Нижний Новгород  
Нижегородский институт развития образования  
2021

УДК 372.71  
ББК 74.100.55  
Р17

Под общей редакцией  
**О. С. Гладышевой**

Авторы-разработчики

**О. С. Гладышева**, докт. биол. наук, профессор кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (1—9-е классы);

**И. Ю. Абросимова**, канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (1—4, 8—9-е классы);

**Е. В. Алексева**, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой естественнонаучного образования ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (5—7-е классы);

**Е. Е. Кузоватова**, канд. мед. наук, доцент кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (8—9-е классы);

**М. А. Яковлева**, канд. биол. наук, доцент кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования» (5—7-е классы)

*Рекомендовано к изданию  
научно-методическим экспертным советом  
ГБОУ ДПО НИРО*

ISBN 978-5-7565-0914-4

© ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», 2021

## Содержание

Пояснительная записка ..... 3

### **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**15**

Первый этап программы

**1—4 классы**

1 класс .....	16
2 класс .....	19
3 класс .....	21
4 класс .....	23

### **Тематическое планирование к внеурочному курсу «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**25**

1 класс .....	25
2 класс .....	29
3 класс .....	32
4 класс .....	35

### **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА «РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**37**

Второй этап программы

**5—7 классы**

5 класс .....	38
6 класс .....	41
7 класс .....	43



**Тематическое планирование  
к внеурочному курсу  
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**45**

5 класс .....	45
6 класс .....	49
7 класс .....	52

**СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА  
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**55**

Третий этап программы

**8—9** классы

8 класс .....	56
9 класс .....	58

**Тематическое планирование  
к внеурочному курсу  
«РАЗГОВОР О ЗДОРОВЬЕ»**

**60**

8 класс .....	60
9 класс .....	63

*Рекомендации по использованию условий  
и ресурсов для реализации*

*Программы..... 66*

*Литература..... 68*

**Р17** **Разговор** о здоровье: программа внеурочной деятельности для начальной и основной школы / под общей редакцией О. С. Гладышевой ; авторы-разработчики: О. С. Гладышева, И. Ю. Абросимова, Е. В. Алексеева, Е. Е. Кузоватова, М. А. Яковлева. — Нижний Новгород : Нижегородский институт развития образования, 2021. — 72 с. — (Реализация направления «Здоровый образ жизни»).

**ISBN 978-5-7565-0914-4**

Программа «Разговор о здоровье» для внеурочной деятельности предназначена для работы педагогов по воспитанию ценностей здорового и безопасного образа жизни, а также социально позитивных компетентностей у обучающихся начальной и основной школы.

Программа реализуется в три этапа. Первый этап адресован младшим школьникам начальной школы, второй — младшим подросткам, ученикам 5—7-х классов основной школы, и третий этап предназначен для работы со старшими подростками 8—9-х классов основной школы. Такое деление содержания программы обусловлено особенностями возрастных периодов обучающихся.

Издание адресовано педагогам различных специальностей: учителям начальной школы, педагогам-предметникам, реализующим классное руководство, социальным педагогам, психологам, воспитателям и другим специалистам, участвующим в учебно-воспитательном процессе.

**УДК 372.71**

**ББК 74.100.55**