

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» имени Героя
Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской
области

Согласовано
на М/О классных руководителей
руководитель М/О
_____/Крыпаева Л.Ю./
«15» июня 2023 г.

Проверил
Зам. директора по ВР
_____/Крыпаева Л.Ю./
«15» июня 2023 г.

Утверждаю.
Директор
_____/О.А. Веселова/
«15» июня 2023 г.

**Программа учебного курса
внеурочной деятельности
«Здоровячок»**

Возраст детей, на которых программа рассчитана: 1-4 классы
Срок реализации программы: 4 года

Учителя начальных классов

Сергиевск, 2023 г.

I. Пояснительная записка

Программа курса ВД «Здоровячок» разработана в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования -2022 г. (ООО НОО); Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

Курс направлен на развитие личности и приобретение в процессе освоения основных общеобразовательных программ знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для жизни человека в обществе, осознанного выбора профессии и получения профессионального образования.

Образовательная деятельность объединения кружка «Здоровячок» направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы ФГОС НОО .

Программа внеурочной деятельности по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся «Здоровячок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование коммуникативных навыков;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Обеспечить благоприятную адаптацию ребёнка к новой школьной жизни через систему занятий «Уроки Здоровья».
2. Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность.
3. Познакомить детей с разными видами подвижных народных игр.
4. Формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
5. Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
6. Начать работу по профилактике вредных привычек и привитию полезных привычек.
7. Развивать навыки общения и взаимодействия через совместную игровую и творческую деятельность.

Общая характеристика рабочей программы

Программа внеурочной деятельности по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего

воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Основные принципы при формировании данной программы:

- принцип демократизации (обеспечение всем и каждому ученику одинакового доступа к занятиям, максимальное раскрытие способностей детей, использование различных методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей);
- принцип гуманизации (учёт индивидуальных способностей личности ребёнка и педагога. Он строится с учётом личного опыта и уровня достижений, их интересов и склонностей, с применением разноуровневого по сложности материала).

Осуществление принципов демократизации и гуманизации на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

- деятельностный подход (ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка, применение разнообразных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).
- расширение межпредметных связей из области разных предметов, системность и преемственность уроков физической культуры, окружающего мира, литературного чтения и технологии с внеурочными занятиями.

Данная программа помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

«Уроки здоровья» знакомят детей с полезными привычками как альтернатива привычкам вредным и формируют установки на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в этот возрастной период. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. «Подвижные игры» чередуются с

«Уроками Здоровья». Работу следует начинать с 1 класса и продолжать всю начальную школу.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.);
- проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки;
- организация и проведение динамических прогулок и подвижных игр на свежем воздухе в любое время года с активным использованием спортивных площадок на школьной территории;
- проведение Уроков Здоровья в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок, лепки и рисования, просмотр презентаций, мультфильмов, чтение отрывков произведений по темам. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста и учесть возрастные особенности.

Режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа рассчитана в 1 классе -33 рабочих недели по 1 часу в неделю -33 часа, во 2-4 классе – 34 часа.

Срок реализации рабочей учебной программы 4 учебных года. Формы промежуточной аттестации- промежуточная аттестация проводится в форме- тесты, игры, круглые столы, спортивные мероприятия, беседы, экскурсий...

Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся «Здоровячок» предполагает обучение на первом уровне - информативном,

который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Это такие формы деятельности, как: викторины, праздники, творческие конкурсы, ролевые игры, конкурсы, Дни Здоровья, Весёлые Старты, тесты, круглые столы, спортивные мероприятия, беседы, экскурсии.

Подобная организация учета знаний, умений и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого ученика, а также обучению в командном сотрудничестве.

Описание ценностных ориентиров содержания программы по внеурочной деятельности

- здоровье физическое; здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива);
- активный, здоровый образ жизни: понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- потребность в здоровом образе жизни и полезном времени проведения.

II. Результатами практической деятельности

по программе «Здоровячок» можно считать следующее:

- **личностными** результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.
- **метапредметными** результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе

(лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными** результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются знания и первичное закрепление.

III. Содержание курса "Здоровячок"

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на 6 разделов.

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. **«Введение. Вот мы и в школе»:** адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

Ученик научится: быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

2. **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Ученик научится: первоначальным знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

4. **«Я и моё окружение»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

5. **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. **«Вот и стали мы на год взрослей»:** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные растения.

Ученик получит возможность научиться: закалывать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. **«Русские народные игры».** Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

2. **«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
3. **«Игры на развитие психических процессов.Бессюжетные игры.»** Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи. Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
4. **«Игры-эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
5. **«Спортивные игры».** Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.
6. **«Любимые игры детей».** Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в играх.

Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Характеристика видов деятельности
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая	Отличие физических упражнений от	Зачем нужна зарядка по

культура	обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит

	Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся «Здоровячок» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

IV. Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Виды и формы занятий Характеристика видов деятельности обучающихся Формы контроля
	1. Введение. Вот мы и в школе.	3	
1.	Знакомство. Я и другие.	1	Беседа. Игра "Давайте знакомиться".
2.	Правила школьной жизни.	1	Беседа. Знакомство с условными знаками-сигналами. Игра.
3.	Учимся работать дружно.	1	Беседа. Работа в паре. Рисование.
	2. Питание и здоровье.	3	
4.	Витаминная тарелка на каждый день.	1	Беседа. Лепка.
5.	Овощи и фрукты - полезные продукты.	1	Инсценирование стихотворения Ю.Тувима "Спор овощей".
6.	Красный, жёлтый, зелёный.	1	Практическое занятие. Приготовление салата.
	3. Моё здоровье в моих руках.	3	
7.	Чтобы глазки лучше видели. Гимнастика для глаз.	1	Беседа. Практическое занятие. Разучивание гимнастики для глаз.
8.	Чтобы зубки были здоровы.	1	Беседа. Работа с иллюстрациями.
9.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений для утренней гимнастики.
	4. Я и моё окружение.	3	
10.	Вредные привычки.	1	Беседа. Работа с иллюстрациями.
11.	Решение в пользу здоровья. Цветок здоровья класса.	1	Рисование плаката.
12.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1	Практическое занятие.
	5. Чтоб забыть про докторов.	2	
13.	Мы - весёлые ребята, Быть здоровыми хотим, Все болезни победим!	1	Игра-викторина.
14.	День Здоровья "Как хорошо здоровым быть!"	1	День Здоровья.
	6. Вот и стали мы на год взрослее.	2	
15.	Опасности летом.	1	Просмотр презентации.
16.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	Разучивание стихов и песен. Праздник.

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Виды и формы занятий Характеристика видов деятельности обучающихся Формы контроля
	1. Русские народные игры	4	
1	Золотые ворота.	1	Игра-песня. Разучивание, проведение игры.
2	Салки.	1	Разучивание, проведение игры.
3	У медведя во бору.	1	Разучивание, проведение игры.
4	Два Мороза.	1	Разучивание, проведение игры.
	2. Подвижные игры	4	
1	Кот и мыши.	1	Разучивание, проведение игры. Отработка координации движений, ловкости.
2	Совушка.	1	Разучивание, проведение игры. Отработка внимательности, координации движений.
3	Прыгай через ров.	1	Разучивание, проведение игры. Упражнение в координации движений, ловкости.
4	Охотники и утки.	1	Разучивание, проведение игры. Упражнение в скоростных беговых навыках.
	3. Игры на развитие психических процессов	2	
1	"Выложи сам", "Магазин ковров", "Волшебная палитра	1	Игры на развитие восприятия.
2	"Повтори за мной".	1	Игры на развитие внимания. Строевые упражнения. Перестроение.
	4. Игры-эстафеты	3	
1	Передал-садись.	1	Игры с мячом: ловля, броски мяча, передача.
2	Кенгурбол.	1	Игры с мячом. Отработка умения владеть мячом.
3	Паровозик.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
	5. Любимые игры детей	1	
1	Игры по выбору детей	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
	6. Спортивные игры	3	
1	Мини-футбол	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.
2	Баскетбол	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
3	"Выше, сильнее, быстрее»	1	Спортивный праздник. Игры, эстафеты.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся Виды и формы занятий Формы контроля
	1. Я в школе и дома.	4	
1.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1	Гимнастика для спины и шеи. Разучивают и выполняют спец. упражнения.
2.	Я сажусь за уроки.	1	Беседа. Составляют памятку «Как правильно делать уроки».
3.	Шалости и травмы.	1	Беседа. Внимательно слушают и отвечают на вопросы.
4.	Компьютер-друг или враг?	1	Беседа. Слушают, участвуют в беседе, отвечают на вопросы.
	2. Питание и здоровье.	3	
5.	Культура питания. Этикет.	1	Беседа. Практическое занятие «Мы идём в столовую». Упражняются в этикете и культуре питания.
6.	Я выбираю кашу.	1	Беседа о пользе и видах каш. Чтение рассказа Драгунского «Тайное становится явным». Обсуждают прочитанного. Читают по ролям.
7	Что дает нам море.	1	Беседа о морских продуктах. Показ презентации. Обсуждение. Отвечают на вопросы, рассказывают по теме.
	3. Моё здоровье в моих руках.	2	
8	Что такое иммунитет.	1	Беседа. Просмотр мультфильма. Читают стихотворение А.Л. Барто «Мимоза».
9	Прививки.	1	Беседа. Чтение стихотворения С.Михалкова «Прививка».
	4. Я и моё окружение.	2	
10	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика.	1	Игра-тренинг. Учатся выражать и изображать мимикой различные житейские ситуации.

11	Выразительность движений.	1	Игра «Пантомима». Учатся выражать и изображать мимикой и жестами различные житейские ситуации.
	5. Чтоб забыть про докторов.	3	
12	Признаки болезней. Как защитить себя от болезней.	1	Беседа. Участвуют в беседе, отвечают на вопросы, приводят примеры.
13	Какие врачи нас лечат.	1	Ролевая игра «Больница». Дети выступают в роли докторов и пациентов.
14	Сказка «Репка» на новый лад.	1	Инсценировка сказки. Показ в актовом зале для 2-классников. Разучивают слова, исполняют роли, читают стихи, поют песню.
	6. Вот и стали мы на год взрослее.	2	
15	Как и чем можно отравиться. Первая помощь.	1	Презентация. Беседа. Обсуждают, отвечают на вопросы.
16	Домашняя аптека.	1	Беседа. Слушают, отвечают на вопросы, собирают домашнюю аптечку(под руководством учителя).

Тематическое планирование «Подвижных игр».

	Народные игры	4	
1	Бояре.	1	Игра-песня. Разучивание слов песни, проведение игры.
2	Хлебец. Украинская народная игра	1	Разучивание, проведение игры.
3	Горный козёл. Таджикская народная игра	1	Разучивание, проведение игры.
4	Конное состязание. Казахская народная игра	1	Разучивание, проведение игры.
	2. Бессюжетные игры	2	
1	Петушиный бой.	1	Разучивание, проведение игры. Отработка координации движений, ловкости.
2	Попади в след.	1	Разучивание, проведение игры. Построение. Перемещение.
	3. Игры-забавы	3	
1	Охота на тигра.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
2	Рыбаки. Донеси рыбку.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.

3	Черепаша-путешественница.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
	4. Игры-эстафеты	3	
1	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1	Комплекс ОРУ с мячом. Отработка умения владеть мячом.
2	Кто быстрее. Эстафеты со скакалкой.	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Отработка умения владеть скакалкой.
3	Комбинированная эстафета.	1	Весёлые старты. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
	5. Любимые игры детей	2	
1	Увернись от мяча. Вышибалы.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
2	Меткий стрелок.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
	6. Спортивные игры	4	
1	Мини-футбол	1	Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.
2	Баскетбол	1	Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
4	"Выше, сильнее, быстрее»	2	Спортивный праздник. Игры, эстафеты для 2 классов.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема раздела и занятия	Кол-во часов
I	<i>Я в школе и дома</i>	4
1	«Здоровый образ жизни, что это?» Просмотр и обсуждение презентаций.	1
2	Мой внешний вид – залог здоровья. Мода и школьные будни.	1
3	Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра	1
4	Чем заняться после школы. Твой досуг и мир твоих увлечений.	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	3
1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1

2	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1
3	Ты идёшь в гости. Правила этикета и поведения за столом.	1
III	Моё здоровье в моих руках	4
1	Труд и здоровье «С добрым утром!» Доброе утро начинается с гимнастики.	1
2	«Бесценный дар - зрение».	1
3	Гигиена правильной осанки	1
4	«Как вести себя, когда что-то болит»	1
IV	Чтоб забыть про докторов	2
1	Движение - это жизнь	1
2	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Правила закаливания.	1
V	Я и моё ближайшее окружение	2
1	Как отучить себя от вредных привычек	1
2	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1
VI	«Вот и стали мы на год взрослей»	2
1	Лесная аптека на службе человека	1
2	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
	Итого:	17

Тематическое планирование "Подвижных игр".

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Виды и формы занятий Характеристика видов деятельности обучающихся Формы контроля
	Русские народные игры	4	
3	Палочка-выручалочка.	1	Повторение правил, проведение игры.
4	Штандер.	1	Разучивание правил, проведение игры.
6	Гуси-лебеди.	1	Разучивание, проведение игры.
7	Чехарда.	1	Разучивание, проведение игры.
	2. Бессюжетные игры	4	
1	Паровозик.	1	Разучивание, проведение игры. Отработка координации движений, ловкости.
2	Вороны и воробьи.	1	Разучивание, проведение игры. Упражнение в скоростных беговых навыках.
3	Попади в след.	1	Разучивание, проведение игры. Построение. Перемещение.

4	Белые медведи.	1	Разучивание, проведение игры. Упражнение в координации движений, ловкости.
	3. Игры-забавы	2	
1	Кто кого перетянет? Забавы для силачей.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. Игры с гириями и гимнастическими палками.
4	Городки.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
	4. Игры-эстафеты	2	
1	Переправа. Эстафета с обручем.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов с обручем..
2	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1	Комплекс ОРУ с мячом. Отработка умения владеть мячом.
	5. Любимые игры детей	3	
1	Увернись от мяча. Вышибалы.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
3	Второй (третий) лишний.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
8	Классики.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
	6. Спортивные игры	2	
1	Мини-футбол	1	Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.
4	"Выше, сильнее, быстрее»	1	Спортивный праздник. Игры, эстафеты для 3 классов.
	Итого	17	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема раздела и занятия	Кол-во часов
I	<i>Я в школе и дома</i>	3
1	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1
2	Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе. Школа и моё настроение.	1
3	Что такое дружба?	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	3

1	Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
2	Богатырская силушка. Питательные вещества для роста и развития организма.	1
3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	4
1	Правда о табаке и алкоголе.	1
2	Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.	1
3	Плоскостопие. Что это?	1
4	Компьютерная и телефонная мания.	1
IV	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	2
1	Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	1
2	Лесная аптека	1
V	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3
1	Учусь взаимодействовать. Правила общения.	1
2	Мой характер. Учусь оценивать себя сам.	1
3	Спешу делать добро.	1
VI	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	2
1	Дорожные знаки. Перекрёсток.	1
2	Двухколёсный друг. Правила для велосипедистов.	1
	Итого:	17

Тематическое планирование "Подвижных игр"

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
	Русские народные игры	3
1	Горелки.	1
2	Жмурки.	1
3	Удочка-скакалка.	1
	2. Игры, направленные на развитие психических процессов(памяти, мышления, абстракции и др.)	4
4	«Отгадай-ка, кто я?»	1
5	«Да, нет» не говори, Чёрное, белое не называй!»	1
6	«Перевёртыши»	1
7	«Крокодил»	1

	3. Игры-забавы	2
8	Кто кого перетянет? Вытяни соперника. Забавы для силачей.	1
9	Кис-Кис-Мяу.	1
	4. Игры-эстафеты	3
10	Переправа. Эстафета с обручем.	1
11	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1
12	Весёлый бег. Эстафеты с воздушными шариками.	1
	5. Любимые игры детей	3
13	Увернись от мяча. Вышибалы.	1
14	Второй (третий) лишний.	1
15	Салки. Пятнашки.	1
	6. Спортивные игры	2
16	Пионербол	1
17	"Выше, сильнее, быстрее»	1
	Итого	17