

МОАУ "Гимназия имени А.Грина"

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры учителей
начальных классов

Пинегина Е.О.
Протокол № 1 от 30.08.2023

ПРИНЯТО

Педагогический совет МОАУ
«Гимназия имени А.Грина»

Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОАУ "Гимназия имени
А.Грина"

Юдина Е.В.
Приказ № 130 от 01.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Будь здоров!»
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
на уровень начального общего образования
(1-4 класс)

г. Киров, 2023 г.

*Здоровье – это вершина,
на которую каждый должен забраться сам.
И. И. Брехман*

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Закона РФ-273 «Об образовании в РФ»; Положения о рабочей программе Гимназии; рекомендаций КИПК и ПРО от 2010 г.; соответствует ФГОС НОО (стандарт 2009 г.). - на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования **с учетом программ, включенных в ее структуру**

Учитывает изменения, внесенные в эти стандарты:

- приказ Минобрнауки от 26 ноября 2010 г. № 1241;
- приказ Минобрнауки от 22 сентября 2011 г. № 2357;

Реализация внеурочной деятельности по здоровью - берегающему направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему.
3. формирование практических умений и привычек по укреплению личного здоровья.
4. Профилактика вредных привычек.
5. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

6. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
7. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Воспитательные задачи внеурочной деятельности:

1. вовлечь обучающихся в интересную и полезную деятельность для удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах;
2. формировать в кружках, секциях, клубах, студиях детско-взрослых общностей общие позитивные эмоции и доверительные отношения;
3. поддерживать средствами внеурочной деятельности обучающихся с выраженной лидерской позицией;
4. поощрять педагогическими работниками детские инициативы, проекты, самостоятельность, самоорганизацию в соответствии с их интересами.

Программа реализуется следующим образом:

1 класс-1 час в неделю, всего 33 ч.

2 класс-1 час в неделю, всего 34 ч.

3 класс-1 час в неделю, всего 34 ч.

4 класс-1 час в неделю, всего 34 ч.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Будь здоров!» в являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- 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 курса «Будь здоров!» в являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии после предварительного обсуждения.
- Составлять план деятельности совместно с педагогом.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
- В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы

других в соответствии с этими критериями.

- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Самостоятельно давать эмоциональную оценку ситуаций, поступков.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Делать предварительный отбор необходимых источников информации из предложенных учителем.
- Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, схема, иллюстрация и др.), использовать свой жизненный опыт.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, определять причины явлений, событий.
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы.
- Организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

Коммуникативные УУД:

- Доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
- Донести свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.
- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы.

Средством формирования этих действий служит работа в малых группах.

- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться.
- Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы курса «Будь здоров!» являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и спорта;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и народные игры;
- в любой игровой ситуации следить за состоянием своего организма;

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- самостоятельно составлять и соблюдать режим дня;
- осознанно выполнять правила личной гигиены;
- уметь отличать полезные и вредные для здоровья поступки и привычки, противостоять вредным и опасным привычкам;
- владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- знать и соблюдать правила безопасного поведения на дорогах, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом.

Учащийся получит возможность научиться:

- *чувствовать состояние своего организма*
- *понимать факторы, негативно влияющие на здоровье (сниженная двигательная активность, вредные привычки, инфекционные заболевания)*

2. Содержание курса

1 класс (33 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность (11 часов)

- Подвижные игры (3ч.) « Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний», «Колдунчики», «Утки и охотники» и др.
- Спортивные игры(2 ч.) Игры с мячом на основе баскетбола, со скакалкой, эстафеты.
- Народные игры (2ч). Русские народные игры, игры народов разных стран.
- Игры на развитие психических процессов (2ч). Восприятие, память, мышление.
- Прогулки (2ч). Удаленные пешеходные прогулки с целью наблюдения за организмом.

Познавательная деятельность (22 часа)

1. Культура здоровья (13ч.)

- Организм человека. Тело человека как самостоятельный организм. Знакомство с устройством, функционированием организма. Органы чувств – верные помощники человека. Охрана органов зрения, дыхания.
- Личная гигиена. Понятия «здоровье», «личная гигиена». Уход за телом, умывание, мытье рук. Уход за волосами. Требования к детской одежде. Гигиена одежды и обуви и уход за ними.
- Здоровое питание. Основы рационального питания, полезные и вредные для первоклассника продукты. Знакомство с русской

кухней.

- Режим труда и отдыха. Режим дня, учёбы и отдыха первоклассника. Режим - одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья. Составление и выполнение режима дня.
- Закаливание. Значение закаливания для сохранения здоровья. Правила и виды закаливания.
- Полезные и вредные привычки. Влияние привычек на здоровье человека. Установка на выработку полезных привычек.

2. Охрана здоровья (9 ч.)

- Профилактика инфекционных заболеваний. Болезни невымытых рук, грипп .
- Безопасность на дороге. Мы - пешеходы. Правила перехода улицы. Виды пешеходных переходов.
- Безопасность дома, во дворе, в природе. Как вести себя на кухне, в ванной. Правила использования электроприборов. Осторожность при взаимоотношениях с незнакомыми людьми. Первая помощь при ссадинах, ранах, ожогах.

2класс (34 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность (17часов)

- Подвижные игры (10ч.) «Мы веселые ребята», «День и ночь», «Перестрелка», «Утки и охотники» и др.
- Спортивные игры(3ч.) Игры с мячом на основе баскетбола, со скакалкой, эстафеты.
- Народные игры (2ч). Русские народные игры, игры народов разных стран. «Волк во рву», «Два мороза»
- Игры на развитие психических процессов (2ч). Восприятие, память, мышление.

Познавательная деятельность (17часов)

1. Культура здоровья (10ч.)

- Организм человека. Тело человека как самостоятельный организм. Знакомство с устройством ,функционированием организма. Органы чувств – верные помощники человека. Охрана органов зрения, дыхания.
- Личная гигиена. Понятия «здоровье», «личная гигиена». Уход за телом, умывание, мытье рук, обуви. Уход за волосами. Требования к детской одежде. Гигиена одежды и обуви и уход за ними.
- Здоровое питание. Основы рационального питания, полезные и вредные для первоклассника продукты. Знакомство с русской кухней.
- Режим труда и отдыха. Режим дня, учёбы и отдыха первоклассника. Режим - одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья. Составление и выполнение режима дня.
- Закаливание. Значение закаливания для сохранения здоровья. Правила и виды закаливания.
- Полезные и вредные привычки. Влияние привычек на здоровье человека. Установка на выработку полезных привычек.

2. Охрана здоровья(7ч.)

- Профилактика инфекционных заболеваний. Болезни невымытых рук, грипп .
- Безопасность на дороге. Мы - пешеходы. Правила перехода улицы. Виды пешеходных переходов.
- Безопасность дома, во дворе, в природе. Как вести себя на кухне, в ванной. Правила использования электроприборов. Осторожность при взаимоотношениях с незнакомыми людьми. Первая помощь при ссадинах, ранах, ожогах.

3 класс (34 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность (17часов)

- Подвижные игры (3ч.) «Клум-бам-ба», «Утки – охотники», «Светофор», «Мяч по кругу», « Мяч на полу», «Третий лишний» и др.
- Спортивные игры (7ч.) «Пионербол», «Футбол», игры и эстафеты с мячом на основе баскетбола, со скакалкой, с лыжами и санками.
- Народные игры (4ч). Русские народные игры: «Горелки», «Зарница», «Два Деда Мороза», «Золотые ворота», «Заводила».
- Игры на развитие психических процессов (3ч). Память («Что изменилось?», «Кто лишний?», «Чей голос?»), внимание («Слушай команду», «Мой любимый фрукт», «Не собьюсь»), воображение («Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай»)

Познавательная деятельность (17часов)

1. Культура здоровья (8ч.)

- Организм человека. Учимся слушать свой организм. Наблюдение за дыханием, пульсом во время движения и в покое.
- Личная гигиена. Уход за телом, умывание, мытье рук. Профилактика инфекционных заболеваний.
- Режим дня - залог здоровья и успеха. Составление и выполнение режима дня учащегося второй смены.
- Влияние физических упражнений на здоровье человека. Утренняя гимнастика и занятия спортом.
- Закаливание. Значение закаливания для сохранения здоровья. Правила и виды закаливания.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

2.Охрана здоровья(9ч.)

- Безопасность на дороге. Мы – пешеходы, мы – водители.
- Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира.
- Оказание первой помощи при обморожениях, ожогах, при травмах опорно – двигательного аппарата.
- Безопасность в лесу. Растения съедобные и ядовитые.

4 класс (34 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность (17часов)

- Подвижные игры (10ч.) «Мы веселые ребята», «День и ночь», «Перестрелка», «Утки и охотники» и др.
- Спортивные игры(3ч.) Игры с мячом на основе баскетбола, со скакалкой, эстафеты.
- Народные игры (2ч). Русские народные игры, игры народов разных стран. «Горелки», «Юрта», «Медный пень».
- Игры на развитие психических процессов (2ч). Восприятие, память, мышление.

Познавательная деятельность (17часов)

1. Культура здоровья (5ч)

- Как устроен организм человека. Основные функции и особенности строения систем органов человеческого тела.
- Режим труда и отдыха. Режим дня, учёбы и отдыха четвероклассника. Режим - одно из важнейших условий успешной учебы и хорошего здоровья. Составление и выполнение режима дня.
- О причинах болезней. Оптимальные формы поведения для сохранения и укрепления здоровья.
- Полезные и вредные привычки. Влияние привычек на здоровье человека. Установка на выработку полезных привычек.

3. Человек и его внутренний мир (5ч)

- Поступки и личные качества человека (положительные и отрицательные). Пути предотвращения отрицательных поступков в будущем.
- Размышления о жизненном опыте. Поступки, в которых можно проявить заботу о младших, о людях, нуждающихся в помощи (престарелых, больных, беременных), о своём доме, улице, школе, городе/селе, о своей стране.

3. Охрана здоровья(7ч.)

- Безопасность на дороге. Правила пользования разными видами транспорта, телефонами экстренной помощи в игровых ситуациях.
- Опасные ситуации, в которых может быть нанесён вред жизни и здоровью человека. Пути безопасного выхода из таких ситуаций. Правила оказания первой помощи при несчастных случаях.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов

1.	Подвижные игры	3ч
2.	Спортивные игры	2 ч
3.	Народные игры	2ч
4.	Игры на развитие психических процессов	2 ч
5.	Прогулки	2 ч
6.	Организм человека	2 ч
7.	Органы чувств	2 ч
8.	Личная гигиена	2 ч
9.	Здоровое питание	2 ч
10.	Режим труда и отдыха	2 ч
11.	Закаливание	1 ч
12.	Полезные и вредные привычки	2 ч
13.	Охрана здоровья	9 ч

2класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Подвижные игры	10ч
2	Спортивные игры	3 ч
3	Народные игры	2ч
4	Игры на развитие психических процессов	2 ч
5	Организм человека	2 ч
6	Личная гигиена	2 ч

7	Здоровое питание	2 ч
8	Режим труда и отдыха	1 ч
9	Закаливание	1 ч
10	Полезные и вредные привычки	2 ч
11	Охрана здоровья	7 ч

3 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Подвижные игры	3ч
2.	Спортивные игры	7 ч
3.	Народные игры	4ч
4.	Игры на развитие психических процессов	3 ч
5.	Организм человека	1 ч
6.	Личная гигиена	1 ч
7.	Режим труда и отдыха	1 ч
8.	Влияние физических упражнений на здоровье человека	1 ч
9.	Закаливание	1 ч
10.	Профилактика простудных заболеваний	2 ч
11.	Вредные привычки	1 ч
12.	Охрана здоровья	9 ч

4 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1.	Подвижные игры	10ч
2.	Спортивные игры	3 ч
3.	Народные игры	2 ч
4.	Игры на развитие психических процессов	2 ч
5.	Как устроен организм человека	1 ч
6.	Режим труда и отдыха	1 ч
7.	О причинах болезней	1 ч
8.	Полезные и вредные привычки	2 ч
9.	Поступки и личные качества человека	2 ч
10.	Размышляем о жизненном опыте	3 ч
11.	Охрана здоровья	7 ч

Календарно-тематическое планирование с основными видами деятельности учащихся

1-й класс

№ п/п	Дата		Форма организации	Тема занятия/мероприятия	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся: (Н) – на необходимом уровне, (П) – на программном уровне
	План	Факт.				
1 четверть						
1	3.09		беседа, моделирование	Режим дня школьника. Зачем нужен режим дня? Советы доктора Вода. <u>Диагностика основных здоровьесберегающих навыков.</u> <u>Игра «Светофор».</u>	1	<i>Познакомиться с режимом дня (Н). Составить режим дня (Н).</i> КУУД: - Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).

2	10.09		практику м	Разучивание комплекса утренней гимнастики. (<i>практическое занятие</i>) Друзья Вода и Мыло	1	<i>Разучить</i> комплекс утренней гимнастики (Н). ЛУУД: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
3	17.09		практику м	Учимся отдыхать (во время урока, в перемену, в выходной день) (<i>практическое занятие</i>)	1	КУУД: - <i>Слушать</i> и <i>понимать</i> речь других. <i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня (Н). <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками (П).
4	24.09		Игра	Подвижные игры «Веселая скакалка».	1	ПР: организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и спорта; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
5	1.10		Игра-путешествие	“Мой организм – целая планета. Знакомство с ее жителями, устройством и функционированием” (<i>путешествие</i> по организму человека). Скелет – наша опора.	1	<i>Познакомиться</i> со строением организма человека, функциями органов человеческого тела (П). РУУД: - <i>Определять</i> и <i>формулировать</i> цель деятельности на занятии с помощью учителя. <i>-Проговаривать</i> последовательность действий на занятии.
6	8.10		практику м	“Мои верные помощники” – органы чувств человека. Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз (<i>практическое занятие</i>)	1	<i>Сопоставлять</i> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются (Н). <i>Уметь</i> распознать признаки утомления, в том числе зрительного (Н). ЛУУД: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; ПР: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся условиях;
7	15.10		Игра	Народные игры.	1	<i>Познакомиться</i> с соблюдением безопасности по дороге домой (П). <i>Проиграть</i> учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения (Н).

8	22.10		Просмотр и обсуждение видеофрагмента, игра	«Азбука безопасности на дороге».	1	ПУУД: - Добывать новые знания: <i>находить ответы</i> на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. -Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> в результате совместной работы всего класса.
9	29.10		Беседа, практикум	Человек и его здоровье. Чистота – залог здоровья. Чтобы уши слышали.	1	ПР: соблюдать режим дня; осознанно выполнять правила личной гигиены и иметь опрятный внешний вид; -уметь отличать полезные и вредные для здоровья поступки и привычки, противостоять вредным и опасным привычкам;
2 четверть						
10	12.11		Игра по станциям	Почему болят зубы. «Волшебница Гигиена»	1	<i>Уметь ухаживать</i> за своим телом, руками, волосами, содержать в чистоте одежду и обувь (П). <i>Осознанно выполнять</i> правила личной гигиены (П). <i>Познакомиться</i> с мерами профилактики инфекционных заболеваний (П).
11	19.11		Игра	Подвижные игры с мячом.	1	<i>Различать</i> больного и здорового человека (Н).
12	26.11		Конкурс рисунков	Здоровье и красота человека. (<i>Профилактика инфекционных заболеваний</i>). Зачем человеку кожа.	1	<i>Объяснять</i> пользу прививок (Н). ЛУУД: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
13	3.12		Практикум	Разучивание комплекса дыхательной гимнастики (<i>практическое занятие</i>). Сон – лучшее лекарство.	1	РУУД: - Учиться <i>высказывать</i> своё предположение (версию) на основе работы с учебным материалом. - Учиться <i>работать</i> по предложенному учителем плану. КУУД: - Выразительно <i>читать</i> и <i>пересказывать</i> текст.
14	10.12		Игра	Народные игры.	1	
15	17.12		Беседа, практикум	Надежная защита организма. Если кожа повреждена.	1	
16	24.12		Просмотр и обсуждение	«Уроки безопасности пешехода».	1	<i>Выполнять</i> правила уличного движения в ходе учебных игр (П).

			ие видеофра гмента, игра				
17	.01		Беседа, опыты	«Правильное питание – залог здоровья». Полезные и вредные для первоклассника продукты	1	<p>ПР.: знать основы правильного питания и стараться питаться правильно; слышать и чувствовать состояние своего организма; принимать правильные решения в опасных ситуациях; <i>Познакомиться</i> с основами правильного питания и стараться питаться правильно (Н). <i>Познакомиться</i> с правилами гигиены полости рта (П). <i>Использовать</i> навыки правильного ухода за зубами (П). РУУД: <i>Управлять</i> эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность. - <i>Анализировать</i> и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. РУУД: <i>Учиться отличать</i> верно выполненное задание от неверного. - <i>Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку</i> деятельности класса на уроке. <i>Уметь отличать</i> полезные и вредные для здоровья привычки, противостоять вредным и опасным привычкам (Н).</p> <p>ПУУД: - <i>Организовать</i> самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. КУУД: <i>Характеризовать</i> явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	
3 четверть							
18	.01		Экскур- сия в столовую	Здоровая пища для всей семьи. Из истории русской кухни	1		
19	.01		Беседа, практику м	Чтобы зубы не болели . (<i>беседа врача, практическая работа «Правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой.»</i>)	1		
20	.02		Разучива- ние комплек- са гимнасти ки	Правильная осанка – путь к красоте тела. (<i>Разучивание комплекса гимнастики для формирования правильной осанки.</i>)	1		
21	.02		Спортивн ые состязани я	Спортивные эстафеты, способствующие развитию правильной осанки.	1		
22	02		Прогулка	«Рабочие инструменты» человека. Лыжная прогулка.	1		
23	.03		игра	Полезные и вредные привычки (<i>беседа, игры на внимание</i>)	1		
24	.03		Спортивн ые состязани я	Саные эстафеты.	1		
25	.03		Конкурс	«Где можно и нельзя играть»	1		

			рисунков	(чтение и обсуждение рассказов, конкурс рисунков)		
4 четверть						
26	.04		Прогулка, наблюдение	Прогулка в парк. Наблюдение за дыханием. (Практическая работа – знакомство с правилами выполнения звукодвигательных дыхательных упражнений “Летит пчела”, “Дворник”, “Дуем в дудочку”.	1	<p>ПР.: - выполнять гимнастические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; -оказывать первую медицинскую помощь; -владеть практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.</p> <p>ЛУУД: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>ПУУД: - Перерабатывать полученную информацию: <i>сравнивать</i> и <i>группировать</i> предметы и их образы.</p> <p>- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно <i>пересказывать</i> небольшие тексты, называть их тему.</p>
27	.04		Игра	Игры на развитие внимания, мышления, памяти.	1	<p><i>Объяснять</i>, как при помощи памяти, внимания, мышления мы различаем предметы, устанавливаем причинно-следственные связи (П).</p>
28	.04		Практикум	Мое настроение (<i>беседа психолога, тренинг</i>)	1	<p>ПУУД: - Ориентироваться в своей системе знаний: <i>отличать</i> новое от уже известного с помощью учителя.</p>
29	.04		Чтение специальной литературы	“Кто с закалкой дружит – никогда не тужит.» Как закаляться. Обтирание и обливание.	1	<p>- Делать предварительный отбор источников информации.</p>
30	.04		Игра	Когда один дома. Безопасность в быту.(<i>игры на развитие памяти</i>)	1	<p><i>Выполнять</i> правила безопасности на дорогах, дома, во дворе, в природе (П).</p>
31	.05		Игра	Подвижные игры на улице.	1	
32	.05		Практикум	Летние каникулы. Правила безопасности на воде. Как	1	<p>КУУД: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p>

				защитить себя от солнечных ожогов? (<i>практикум «Оказание первой помощи при ожогах»</i>)		- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
33	.05		Практикум	Безопасность в природе. (<i>практикум «Оказание первой помощи при порезах, ссадинах»</i>) <u>Диагностика основных здоровьесберегающих навыков.</u> <u>Игра «Светофор».</u>	1	<i>Оказывать</i> первую помощь при порезах, ссадинах (П).

2класс

№ п/п	Дата План	Дата Факт	Тема занятия	Количество часов	Форма организации	Основные виды деятельности учащихся
1 четверть						
1.			Беседа, экскурсия «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него	1 ч	Экскурсия	<i>Познакомиться</i> с режимом дня учащегося второй смены <i>Составить</i> свой режим дня
2.			Подвижные игры на свежем воздухе «Класс, смирно», «За флажками».	1 ч	Спортивная игра	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня
3.			Беседа «Режим дня ученика первой смены». Составление комплекса утренней гимнастики - практикум. Закаливание	1 ч	Практикум	<i>Разучить</i> комплекс утренней гимнастики

		организма.			
4.		Подвижные игры на свежем воздухе «Море волнуется – раз», «Колдунчики» .	1 ч	Соревнования, эстафета	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками
5.		Игра по станциям «Волшебница Гигиена»	1 ч		<i>Сопоставлять</i> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются <i>Уметь</i> распознать признаки утомления, в том числе зрительного
6.		Знакомство с настольными играми. Шашки, шахматы.	1 ч	Турнир	<i>Разучить</i> спокойные игры для перемен. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками .
7.		Упражнения и игры на внимание «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок»	1 ч	Занятие	<i>Разучить</i> спокойные игры для перемен. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками.
8.		Беседа «Сменная обувь. Зачем она?»	1 ч	Занятие	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье .
9.		«Учимся не болеть» (беседа и практикум) Подвижные игры и упражнения со скакалкой	1 ч	Подвижные игры	<i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой.
10.		Спортивные эстафеты с мячом и скакалкой.	1 ч	Эстафета	<i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой.
11.		Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Белки, волки, лисы». Настольные игры «Шашки, шахматы»	1 ч	Подвижные игры	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня . <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками.
12.		Беседа «Осторожно – гололёд!» «Осторожно – тонкий лёд!» Конкурс рисунков.	1 ч	Занятие	<i>Познакомиться</i> с соблюдением безопасности по дороге домой. <i>Проиграть</i> учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения.
13.		Строим снежную крепость	1 ч	КТД на улице	<i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила игр.

14.		Народные игры «Филин и пташка», «Кот и мышь».	1 ч	Подвижные игры	<i>Разучить</i> физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня .
		Осторожно – мороз!			
15.		«Польза и вред воды».	1 ч	Занятие	<i>Осознанно выполнять</i> правила личной гигиены .
		Беседа, постановка опытов.			
16.		Лепка и оформление снежных фигур	1 ч	КТД на улице	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье .
		3 четверть			
17.		Подвижные игры на свежем воздухе «Перемена мест», «Метко в цель».	1 ч	Эстафеты	<i>Знать и соблюдать</i> правила игр.
18.		«Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться».	1 ч	Занятие	<i>Различать</i> больного и здорового человека. <i>Объяснять</i> пользу прививок.
		Беседа.			
19.		Лыжная прогулка.	1 ч	Подвижные игры	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.
20.		«Как уберечься от мороза».	1 ч	Занятие - практикум	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.
		Беседа, практикум по оказанию первой помощи при обморожении.			
21.		Сон – лучшее лекарство	1 ч	Занятие	<i>Сопоставлять</i> признаки предметов и органов чувств, с помощью которых они узнаются. <i>Уметь</i> распознать признаки утомления, в том числе зрительного.
22.		Лыжные эстафеты.	1 ч	Эстафеты	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.
		Участие в Дне Здоровья			
23.		«Внимание, дорога!».	1 ч	Занятие	<i>Познакомиться</i> с соблюдением безопасности по дороге домой. <i>Проиграть</i> учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения
		Просмотр и обсуждение мультфильмов			
24.		Наступает весна. Как ваше здоровье?	1 ч	Занятие	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье
25.		Здоровое питание.	1 ч	Занятие	<i>Познакомиться</i> с основами правильного питания и стараться питаться правильно
		Примерное меню на день .			
		Выход на экскурсию в столовую			

26 27		Прогулка в парк. Наблюдение за пульсом. (Практическая работа – подсчет пульса.)	2 ч	Подвижные игры, практикум	<i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье
4					
28		Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1 ч	Подвижная игра	<i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками
29		«Забота о глазах» Беседа-практикум: разучивание физкультминуток для глаз.	1 ч	Занятие - практикум	<i>Разучить</i> физкультминутки для глаз
30		Подвижные игры. Игра «Салки с мячом».	1 ч	Спортивные игры	<i>Уметь</i> обращаться с мячом <i>Знать и соблюдать</i> правила игр
31		«Правильное питание – залог здоровья».	1 ч	Занятие	<i>Познакомиться</i> с основами правильного питания и стараться питаться правильно
32		Подвижные игры «Пустое место», «Светофор», «Хитрая лиса».	1 ч	Подвижные игры	<i>Разучить</i> подвижные игры для выходного дня. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками. <i>Знать и соблюдать</i> правила игр .
33		Спортивные игры «Мяч в корзину», «Точно в цель» (подготовка к баскетболу).	1 ч	Спортивные игры	<i>Разучить</i> подвижные игры для выходного дня. <i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками. <i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой. <i>Знать и соблюдать</i> правила игр.
34		Беседа «Правила безопасности на водоемах. Солнечные ванны. Как защитит себя от солнечного удара?» (практикум «Оказание первой помощи при солнечном ударе») <u>Диагностика основных здоровьесберегающих навыков</u>	1 ч	Занятие - практикум	<i>Выполнять</i> правила безопасности в природе. <i>Оказывать</i> первую помощь при солнечном ударе

3 класс

№ п/п	Дата		Тема занятия/мероприятия	Кол-во часов	Форма организации	Основные виды деятельности учащихся
	План/Факт					
1 четверть						
1			«Техника безопасности в гимназии»	1	Практикум, беседа, экскурсия	<p><i>Познакомиться</i> с техникой безопасного поведения в гимназии (Н).</p> <p><i>Составить</i> комплекс утренней гимнастики(Н).</p> <p><i>Разучить</i> подвижные игры для выходного дня (Н).</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно организовать игру со сверстниками (П).</p> <p><i>Разучить</i> игры на внимание (Н)</p> <p><i>Проиграть</i> учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения (Н).</p> <p><i>Владеть</i> практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье (П).</p> <p><i>Осознавать</i> и <i>уметь объяснять</i> необходимость здорового образа жизни(П)</p>
2			Подвижные игры на свежем воздухе: «Клум-бам-ба», «Утки – охотники».	1	Спортивная игра	
3			«На пути к олимпийским рекордам». «Составление и разучивание комплекса утренней гимнастики».	1	Практикум	
4			Игра по станциям «Красный, желтый, зеленый».	1	Подвижные игры	
5			Игра-путешествие «Откуда берутся грязнули?»	1	Подвижные игры	
6			Спортивные соревнования «Быстрее, выше, сильнее»	1	Спортивные соревнования	
7			Игры на развитие памяти «Что изменилось?», «Кто лишний?», «Чей голос?».	1	Занятие - практикум	
8			«Готовимся стать олимпийцами».	1	Занятие	
9			Народные игры. Русская народная игра «Горелки».	1	Подвижные игры	
10			«Режим дня - здоровый образ жизни»	1	Практикум	<p><i>Составлять</i> и <i>выполнять</i> режим дня (Н)</p> <p><i>Участвовать</i> в спортивных соревнованиях (Н)</p> <p><i>Разрабатывать</i> эстафеты (П)</p>

11			«Веселые старты»	1	Эстафеты	<p><i>Осознавать</i> необходимость закаливания для организма человека (Н) <i>Разучить</i> игры внимания (Н). <i>Организовывать</i> игры со сверстниками (П) <i>Различать</i> больного и здорового человека (Н). <i>Осознанно выполнять</i> гимнастику для глаз (Н)</p>
12			Подвижные игры «Светофор», «Мяч по кругу».	1	Подвижные игры	
13			Беседа, конкурс рисунков на тему «Закаливание и оздоровление организма»	1	Занятие	
14			Игры на внимание «Слушай команду», «Мой любимый фрукт», «Не собьюсь».	1	Занятие - практикум	
15			Народные игры. Русская народная игра «Зарница». <i>Диагностика основных здоровьесберегающих навыков. Игра «Светофор»</i>	1	Подвижные игры	
16			«Разработка комплекса упражнений для физкультминутки», выполнение комплекса, наблюдение над пульсом.	1	Практикум	
17			«Первая помощь при обморожении и ожогах» фрагменты видеозаписи, беседа, практикум.	1	Практикум	<p><i>Познакомиться</i> с правилами оказания первой помощи при обморожении и ожогах. (Н). <i>Оказывать</i> первую помощь при обморожении и ожогах (П)</p>
18			Подвижные игры «Мяч на полу», «Третий лишний».	1	Подвижные игры	<i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).
19			«Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата».	1	Практикум	<p><i>Познакомиться</i> с правилами оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата (Н). <i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).</p>
20			Спортивные эстафеты, способствующие	1	Эстафеты	<i>Оказывать</i> первую помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (Н).

		развитию правильной осанки, физических качеств.			<p><i>Разучить</i> игры на развитие воображения, народные и спортивные игры (Н)</p> <p><i>Объяснять</i>, как при помощи памяти, внимания, мышления мы различаем предметы, устанавливаем причинно-следственные связи (П).</p> <p><i>Выполнять</i> правила безопасности на дорогах, в природе (Н).</p>
21		Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1	Занятие - практикум	
22		Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1	Подвижные игры	
23		«Профилактика инфекционных заболеваний».	1	Занятие	
24		Лыжные эстафеты. Участие в Дне Здоровья	1	Эстафеты	
25		«Мы – водители, мы – пешеходы».	1	Занятие - практикум	
26		Прогулка в парк. Наблюдение за пульсом. <i>(Практическая работа – подсчет пульса.)</i>	1	Практикум, беседа, экскурсия	
27		Русская народная игра «Золотые ворота», «Заводила»	1	Подвижная игра	<i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).
28		Спортивные эстафеты с обручами.	1	Эстафеты	<p><i>Уметь отличать</i> полезные и вредные для здоровья привычки, противостоять вредным и опасным привычкам (Н).</p>
29		Викторина «Как стать нехворайкой»	1	Занятие	
30		«К олимпийским рекордам»	1	Эстафеты	<i>Выполнять</i> правила безопасности на железнодорожном транспорте (Н)
31		Спортивные игры «Пионербол», «Футбол»	1	Подвижные игры	<p><i>Знать</i> правила оказания первой помощи при отравлении (Н)</p> <p><i>Оказывать</i> себе первую помощь при отравлении (П).</p> <p><i>Организовывать</i> игры со сверстниками (П)</p>
32		«Растения ядовитые и съедобные» <i>(«Оказание первой помощи при</i>	1	Занятие - практикум	

			<i>отравлении»)</i>			
33			«Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное поведение при следовании железнодорожным транспортом, обязанности пассажира» <u>Диагностика основных здоровые берегающих навыков</u>	1	Занятие - практикум	
34			«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» (итоговое)	1	Занятие	
			Всего: 34 часа			

4класс.

№ п/п	Дата		Тема занятия/мероприятия	Количество часов	Форма организации	Основные виды деятельности учащихся
	План/Факт					
1 четверть						
1			Как научиться быть здоровым и счастливым.	1	Занятие	<i>Познакомиться с режимом дня четвероклассника (Н). Составить свой режим дня (Н). Разучить комплекс утренней гимнастики (Н). Разучить физкультминутки, спокойные игры для перемен, подвижные игры для выходного дня (Н). Уметь самостоятельно организовать игру со сверстниками (П). Познакомиться с соблюдением безопасности по дороге домой (П). Проиграть учебные ситуации по соблюдению правил уличного движения (Н). Владеть практическими упражнениями,</i>
2			Подвижные игры на свежем воздухе: «Вызов номеров»,	1	Спортивная игра	

			«Передача мяча».			<p>помогающими заботиться о своем здоровье (П). <i>Объяснять</i>, как при помощи памяти, внимания, мышления мы различаем предметы, устанавливаем причинно- следственные связи (П). <i>Знать</i>, как устроен организм человека, основные функции и особенности строения систем органов человеческого тела. (П).</p>
3			Беседа «Режим дня четвероклассника». Составление комплекса утренней гимнастики - практикум. Закаливание организма.	1	Практикум	
4			Эстафеты по кругу, с обручем.	1	Соревнования, эстафета	
5			Игра по станциям «Весёлый пешеход».	1	Подвижные игры	
6			Настольные игры. Шашки, шахматы.	1	Турнир	
7			Упражнения и игры на развитие внимания, памяти и мышления «Простые аналогии», «Что изменилось?», «Послушай и запомни».	1	Занятие	
8			Кроссворды по теме «Организм человека»	1	Занятие	
9			Милосердие. Как научиться быть добрым.	1	Занятие	<p><i>Научиться проявлять</i> заботу о младших, о людях, нуждающихся в помощи (престарелых, больных, беременных), о своём доме, улице, школе, городе/селе, о своей стране (П). <i>Научиться сопереживать</i> чувствам других людей (Н). <i>Уметь</i> обращаться с мячом и скакалкой (П). <i>Размышлять</i> о смысле жизни (Н).</p>
10			Спортивные эстафеты с мячом и скакалкой.	1	Эстафета	
11			Подвижные игры «Кот и мышь», «Жмурки».	1	Подвижные игры	

			Настольные игры «Шашки, шахматы».			<i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н). <i>Познакомиться с</i> причинами искривления позвоночника (П). <i>Знать и соблюдать</i> правила сохранения правильной осанки (Н). <i>Выполнять</i> правила уличного движения в ходе учебных игр (П).
12			В чем истинное счастье жизни.	1	Занятие	
13			Строим снежную крепость	1	КТД на улице	
14			Народные игры «Фанты» «Салки».	1	Подвижные игры	
15			Как избежать искривления позвоночника. <i>Диагностика основных здоровьесберегающих навыков. Игра «Светофор»</i>	1	Занятие	
16			Лепка и оформление снежных фигур	1	КТД на улице	
					3 четверть	
17			«Быстрые и ловкие», «С мячом».	1	Эстафеты	<i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).
18			Секреты здорового питания. Рацион питания	1	Занятие	<i>Познакомиться с</i> основами рационального питания (П). <i>Уметь отличать</i> полезные и вредные для здоровья привычки, противостоять вредным и опасным привычкам (Н). <i>Находить выход</i> из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
19			Лыжная прогулка.	1	Подвижные игры	
20			Упражнения и игры на развитие внимания, памяти и мышления “Выбери и запомни”.	1	Занятие - практикум	

			“Найди пару”, “Заданная фигура».			применять коммуникативные и презентационные навыки (П).
21			Вредные привычки. Влияние алкоголя и никотина на организм человека.	1	Занятие	<p><i>Соблюдать</i> общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях (Н). <i>Использовать средства</i> профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевого энцефалита (Н). <i>Определять благоприятные</i> факторы воздействующие на здоровье; заботиться о своем здоровье (П).</p>
22		Лыжные эстафеты. Участие в Дне Здоровья	1	Эстафеты		
23		Правила безопасного поведения на улице, в транспорте.	1	Занятие		
24		Русские народные игры «Фанты», «Птицелов», «Пятнашки».	1	Занятие		
25		Русские народные игры «Фанты», «Птицелов», «Пятнашки».	1	Занятие		
26		Прогулка в парк. Наблюдение за пульсом. (<i>Практическая работа – подсчет пульса.</i>)	1	Подвижные игры, практикум		
27			Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	1	Подвижная игра	<i>Знать и соблюдать</i> правила игр (Н).
28		1	Правила безопасного поведения в природе (практикум « <i>Оказание первой помощи при укусах животных.</i>)	1	Занятие - практикум	<i>Выполнять</i> правила безопасности на дорогах, в природе (П). <i>Оказывать</i> первую помощь при укусах животных (Н).

29			Простудные заболевания. Профилактика простудных заболеваний.	1	Спортивные игры	<p><i>Адекватно</i> оценивать своё поведение в жизненных ситуациях (Н). <i>Научиться</i> проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику (П). Уметь отличать хорошие и плохие поступки (П). <i>Отвечать</i> за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора. (П).</p> <p><i>Оказывать</i> первую помощь <i>утопающему</i> (Н).</p>
30		Золотое правило уважения.	1	Занятие		
31		Клещевой энцефалит.	1	Подвижные игры		
32		Разум человека сильнее кулака.	1	Занятие		
33		Правила безопасного поведения на воде (практикум «Оказание первой помощи утопающему») <u>Диагностика основных здоровьесберегающих навыков</u>	1	Занятие - практикум		
34		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» (итоговое)	1	Занятие		

Диагностика результатов

Диагностика основных здоровьесберегающих навыков. Игра «Светофор» (тест)

Детям предлагается на слух воспринять 10 утверждений. Если они согласны с утверждением, то рисуют зеленый кружок, если не согласны – красный, затрудняются ответить – желтый.

Утверждения:

1. Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом.
2. Руки не обязательно мыть с мылом.
3. Зубы нужно чистить 2 раза в день.
4. Если зубы не болят, то зубного врача посещать не надо.
5. Своей расческой можно поделиться с другом.
6. Безопасно гладить и брать на руки незнакомую кошку или собаку.
7. Чтобы предохранить себя от заражения глистами, нужно следить за чистотой рук.
8. Мыться в ванне следует не реже 1 раза в неделю.
9. Полезно для глаз смотреть телевизор с очень близкого расстояния.
10. При письме следует сохранять правильную осанку.

Оценка результатов:

За каждое верное утверждение – 2 балла.

0-10 баллов - низкий уровень;

12-18 баллов – средний уровень;

20 баллов – высокий уровень.