

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию Муниципального образования город Ефремов

МКОУ "Ярославская НШ"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением
учителей

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим
советом

Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Золотарева Н. В.
Приказ № 73
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Здоровейка»

для обучающихся 1– 4 классов

д. Ярославка 2024

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно- смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений: **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

2. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). *Слушать* и *понимать* речь других.

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

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

В ходе изучения Программы обучающиеся получают возможность узнать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; права свои и других людей; общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

Получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1 класс

Вот мы и в школе (4 часа)

Вводное занятие. Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Наша гигиена. Чистота - залог здоровья.

Основные формы: беседа, оздоровительная минутка, просмотр и обсуждение видеоматериала

Основные виды деятельности: формирование привычки к здоровому образу жизни.

Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.

Питание и здоровье (5 часов) Витаминная тарелка на каждый день. Приглашаем на чай. Культура питания. **Основные формы:** практическая работа, просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач.

Основные виды деятельности: Оценка культуры питания в собственной семье.

Формирование привычки правильного здорового питания

Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания, на примере знакомых сказочных персонажей.

Моё здоровье - в моих руках (7 часов)

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Здоровье в весенний период. Как обезопасить свою жизнь. Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим. В здоровом теле - здоровый дух.

Основные формы: коллективные игры, оздоровительная минутка, работа в парах

Основные виды деятельности: Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Я в школе и дома (6 часов)

Мой внешний вид - залог здоровья. Зрение - это сила. Осанка - это красиво. Веселые переменки. Шалости и травмы. Здоровье и домашние задания.

Основные формы: игра-соревнование, разучивание стихотворений, решение ситуативных задач.

Основные виды деятельности: Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Хочу остаться здоровым. День здоровья «Как хорошо здоровым быть» **Основные формы:** оздоровительная минутка; тестирование; день здоровья **Основные виды деятельности:** Приобретение социальных знаний.

Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия

Развитие собственной творческой самостоятельности.

Я и мое ближайшее окружение (3 часа) Мое настроение. Передай улыбку по кругу. Полезные привычки. Вредные привычки.

Основные формы: работа в парах, игра.

Основные виды деятельности: Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Приобретение социальных знаний. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)

Опасности летом. Соблюдай ПДД. Первая доврачебная помощь. Полезные и вредные растения. Русская народная сказка «Репка». Игра «Я в школе и дома». Конкурс рисунков «Здоровое питание». Просмотр кукольного спектакля.

Основные формы: просмотр и обсуждение видеоматериала, практическая работа, тест.

Основные виды деятельности: Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Приобретение социальных знаний. Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

- Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

- Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

Занимательные игры.

- Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».
- Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.
- Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

2 класс

Вот мы и в школе (4 часа)

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране «Здоровейке». В гостях у Мойдодыра. **Я** хозяин своего здоровья.

Основные формы: инсценировка, решение ситуативных задач, КВН.

Основные виды деятельности: Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Приобретение и обобщение социальных знаний. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Питание и здоровье (5 часов)

Правильное питание - залог здоровья. Культура питания. Этикет. Что за блюда эти каши. Что дает нам море.

Витамины для нас.

Основные формы: практическая работа, просмотр и обсуждение видеоматериала, викторина, мини-проект. **Основные виды деятельности:** Составление собственного меню здорового питания на неделю. Разработка собственного рецепта «вкусной и полезной каши». Оценка культуры питания в собственной семье.

Формирование привычки правильного здорового питания.

Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания.

Мое здоровье - в моих руках (7 часов)

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммунитет. Как укреплять и сохранять свое здоровье. Спорт в жизни ребенка.

Основные формы: эстафета, беседа, работа в парах, практическая работа

Основные виды деятельности: Составление режима дня школьника, включающего минутки активного отдыха, как одного из необходимых условий сохранения собственного здоровья. Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни. *Я в школе и дома (6 часов)*

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы.

Переутомление и утомление.

Основные формы: оздоровительная минутка, конкурс рисунков, решение ситуативных задач.

Основные виды деятельности: Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Разработка рекомендаций для одноклассников по снижению переутомления при подготовке домашних заданий.

Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся. Как защитить себя от болезни. День здоровья «Самый здоровый».

Основные формы: конкурс, викторина, день здоровья.

Основные виды деятельности: Приобретение социальных знаний. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Развитие собственной творческой самостоятельности. *Я и мое ближайшее окружение (4 часа)*

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. Веснянка.

Основные формы: самоанализ своего здоровья; оздоровительная минутка, практическая работа.

Основные виды деятельности: Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья.

Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.

Вот и стали мы на год взрослей (4 часа) **Я** и опасность. Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлениях. Наши успехи и достижения.

Основные формы: самоанализ своего здоровья, викторина, ролевые игры.

Основные виды деятельности: Беседа по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья. Ролевые игры «Наши успехи и достижения».

- **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

- **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

- **Подвижные игры с мячом.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

- **Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

- **Занимательные игры.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д. **3 класс**

Вот мы и в школе (4 часа) Что такое ЗОЖ. Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра.

Основные формы: самоанализ своего здоровья, мини-проект, решение ситуативных задач.

Основные виды деятельности: Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.

Питание и здоровье (5 часов)

Овощи и фрукты. Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда. Накрываем на стол. Правильное питание. Вредные микробы. Здоровая пища.

Основные формы: практическая работа, мини-проект, КВН

Основные виды деятельности: Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека и развитии общества. Изготовление листовок о правильном питании для первоклассников. Решение кроссворда «Питание и здоровье»

Мое здоровье - в моих руках (7 часов)

Труд и здоровье. Наш мозг и его полезные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым».

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Экскурсия «Природа - источник здоровья».

Основные формы: эстафета, день здоровья, просмотр и обсуждение видеоматериала, экскурсия.

Основные виды деятельности: Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Подвижные игры на свежем воздухе.

Я в школе и дома (6 часов)

Мой внешний вид - залог здоровья. Доброречие. Что такое каприз. Когда дети капризничают.

Умение держать себя в руках. Бесценный дар - зрение. Гигиена правильной осанки.

Основные формы: решение ситуативных задач, оздоровительная минутка, игра-викторина

Основные виды деятельности: Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Разработка рекомендаций для одноклассников

Разучивание комплекса упражнений по снятию напряжения с глаз.

Чтоб забыть про докторов (4 часа)

С кем и как можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми. Движение - это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Разговор о правильном питании.

Основные формы: день здоровья, викторина, практическая работа

Основные виды деятельности: Игры и соревнования на свежем воздухе. Проведение лектория для второклассников. Изготовление памяток. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Я и мое ближайшее окружение (4 часа)

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность.

Основные формы: викторина, проект

Основные виды деятельности: Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Выработка конструктивных форм коллективного сотрудничества. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Вот и стали мы на год взрослее (4 ч)

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Как и где купаться. Правила поведения на воде. Итоговый контроль знаний.

Основные формы: работа в группах, экскурсия, тестирование

Основные виды деятельности: Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Защита проекта «Чем больше знает человек, тем он сильнее».

Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

- **Основы знаний о подвижных играх.**

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

- **Подвижные игры без мячей.**

Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

- **Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

- **4. Спортивные и подвижные игры с мячами.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

4 класс

Вот мы и в школе (4 часа)

Физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье.

Основные формы: конкурс рисунков, разучивание народных игр

Основные виды деятельности: Формирование привычки к здоровому образу жизни. Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья. Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека. *Питание и здоровье (5 часов)*

Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Секреты здорового питания. Рацион питания.

Основные формы: просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач, мини-проект.

Основные виды деятельности: Изучение литературы по проблеме укрепления и сохранения здоровья.

Анализ культуры питания в семье. Изготовление книжки-раскладушки «Кулинарные истории». Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)

Мое здоровье - в моих руках (7 часов)

Побуждение к здоровому образу жизни. Домашняя аптечка. Мы за здоровый образ жизни. Как оценить свое здоровье. Береги зрение смолоду. Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья.

Основные формы: оздоровительная минутка, практическая работа, работа в группах.

Основные виды деятельности: Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья.

Я в школе и дома (6 часов)

Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим. Класс не улица, ребята! И запомнить это надо! Правила поведения в классе. Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Выделение качеств доброго и злого человека. Что такое дружба? Как дружить в школе. Мода и школьные будни.

Основные формы: практическая работа, работа в группах, игра-викторина

Основные виды деятельности: Разработка правил безопасного поведения в школе и общественных местах для малышей. Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Чтоб забыть про докторов (4 часа)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся.

Основные формы: просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач, конкурсы.

Основные виды деятельности: Приобретение социальных знаний.

Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Развитие собственной творческой самостоятельности.

Я и мое ближайшее окружение (4 часа) Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и мое настроение.

Основные формы: решение ситуативных задач, тренинг, конкурс рисунков.

Основные виды деятельности: Формирование привычки к здоровому образу жизни. Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья

Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.

Вот и стали мы на год взрослей (4 ч) **Я** и опасность. Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое. Гордо реет флаг здоровья.

Основные формы: создание и защита мини-проекта, практическая работа.

Основные виды деятельности: Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность. Защита проекта. Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

• Основы знаний о подвижных играх.

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

• Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

• Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

• 4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Узнавать о группе упражнений для укрепления здоровья. Узнавать определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимать факторы, укрепляющие здоровье. Узнавать о личной гигиене. Понимать значение утренней гимнастики для организма. (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры).

2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	<p>Узнавать о полезности разных продуктов. Понимать об основах правильного питания. Уметь пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Понимать кулинарные традиции современности и прошлого. Узнавать об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.</p> <p>Анализировать свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p> <p>Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве).</p>
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	<p>Узнавать о способах, как обезопасить свою жизнь.</p> <p>Узнавать влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются нравственные представления и убеждения. Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча).</p>

4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	<p>Узнавать, как внешний вид человека характеризует его здоровье. Узнавать о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимать вред, приносимый вредными привычками организму человека.</p> <p>Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве).</p>
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	<p>Узнавать, какие продукты полезные, какие вредные. Укреплять знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализировать различные упражнения для укрепления костного аппарата.</p>
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	3	<p>Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Узнавать, как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.</p> <p>Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей).</p>

7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Узнавать о полезных и вредных растениях. Знают об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Узнавать об опасностях в летний период времени. Уметь анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде).
Итого: 33ч			

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Узнавать о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Узнавать определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимать факторы, укрепляющие здоровье. Узнавать о личной гигиене. Понимать значение утренней гимнастики для организма. (Правила поведения, закрепление навыков игры).

2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	<p>Узнавать о культуре питания. Узнавать элементарные правила этикета. Понимать об основах правильного питания. Уметь пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи.</p> <p>Понимать кулинарные традиции современности и прошлого. Знать об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.</p> <p>Анализировать свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знать о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p> <p>Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве).</p>
---	-------------------------------	---	---

3	Раздел 3. Мое здоровье в моих руках.	7	<p>Узнавать о полезности и вредности сна, как сон влияет на иммунитет. Знать об алгоритме правильного закаливания в домашних условиях. Знать влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни.</p> <p>Формировать нравственные представления и убеждения.</p> <p>Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча).</p>
---	--------------------------------------	---	--

4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	<p>Узнавать о зарядке для глаз. Уметь дружно делать зарядку для глаз. Следить за здоровьем одноклассников. Узнавать о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона.</p> <p>Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимать вред, приносимый плохими привычками организму человека.</p> <p>Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве).</p>
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	<p>Анализировать, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".</p> <p>Анализировать различные упражнения для укрепления костного аппарата. Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами.</p>
6	Раздел 6. Я и мое ближайшее окружение.	4	<p>Узнавать об эмоциях. Уметь их контролировать. Развивать познавательные процессы о вредных привычках. Знать, как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Узнавать, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Лёгкая атлетика, элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения</p>

			мячом, умений играть в команде).
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Знать, чем и как можно отравиться. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях. Узнавать об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Узнавать об опасностях в летний период времени. Уметь анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча).
Итого: 34ч			

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	<p>Узнавать о микробах и как от них избавиться. Узнавать о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Узнавать, что такое здоровый образ жизни? Понимать факторы, укрепляющее здоровье. Узнавать о личной гигиене. Понимать значение утренней гимнастики для организма.</p> <p>Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.</p> <p>Подвижные игры без мячей (правила поведения, командных действий закрепление навыков игры).</p>
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	<p>Узнавать, что такое здоровая пища и как её приготовить. Узнавать о культуре питания. Узнавать элементарные правила этикета. Понимать об основах правильного питания. Понимать кулинарные традиции современности и прошлого. Узнавать об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализировать свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Узнавать о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. Спортивные игры (навыки держания, ловли, передачи, броска мяча).</p>
3	Раздел 3. Мое здоровье в моих руках.	7	<p>Узнавать, как труд влияет на здоровье. Узнавать о влиянии окружающей среды на</p>

			<p>здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формировать нравственные представления и убеждения. Техника безопасности, техника ловли, передачи мяча.</p> <p>Спортивные игры (правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты).</p>
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	<p>Узнавать о гигиене правильной осанки. Уметь дружно делать зарядку для глаз. Следить за здоровьем одноклассников. Понимать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Эстафеты.</p>
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	<p>Узнавать, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализировать, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".</p> <p>Анализировать различные упражнения для укрепления костного аппарата.</p> <p>Спортивные игры (навыки держания, ловли, передачи, броска мяча).</p>

6	Раздел 6. Я и мое ближайшее окружение.	4	<p>Узнавать о вредных привычках и их профилактике. Понимать, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знать об эмоциях. Уметь их контролировать.</p> <p>Знать, что зависть, гнев, грусть плохо влияют на здоровье. Знать, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.</p> <p>Подвижные игры без мячей.</p>
---	--	---	--

7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	<p>Узнавать, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знать об опасностях в летний период времени. Уметь анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. Спортивные игры (навыки держания, ловли, передачи, броска мяча).</p>
Итого: 34ч			

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Узнавать о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье. Знать, что такое здоровый образ жизни. Узнавать о правилах личной гигиены. Понимать факторы, укрепляющие здоровье. Узнавать о личной гигиене. Понимать значение утренней гимнастики для организма. Подвижные игры без мячей и с мячами. Эстафеты.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Узнавать, что питание - необходимое условие для жизни человека. Анализировать значение питания в стародавние времена и в наше время. Узнавать о рационе питания. Понимать об основах правильного питания. Понимать кулинарные традиции современности и прошлого. Узнавать об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Подвижные игры без мячей и с мячами. Соревнования.
3	Раздел 3. Мое здоровье в моих руках.	7	Узнавать, что входит в домашнюю аптечку. Узнавать о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Узнавать, как можно избежать, искривление позвоночника. Узнавать, как правильно чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата и здоровья. Подвижные игры без мячей и с мячами. Эстафеты.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Узнавать, какие упражнения укрепляют здоровье. Узнавать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения в школе и на улице. Подвижные игры без мячей и с мячами. Соревнования.

5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Узнавать, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализировать, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укреплять знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализировать различные упражнения для укрепления костного аппарата. Подвижные игры без мячей и с мячами. Эстафеты.
6	Раздел 6. Я и мое ближайшее окружение.	4	Анализировать жизненный опыт. Узнавать о вредных привычках и их профилактике. Понимать, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Узнавать об эмоциях. Узнавать, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Подвижные игры без мячей и с мячами.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Узнавать, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Узнавать об опасностях в летний период времени. Уметь анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. Подвижные игры без мячей и с мячами. Соревнования.
Итого: 34ч			

Перечень учебно-методического обеспечения

Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2015

Ковалько В.И. «Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе» – М. «Вако» 2014 г.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.

– М.: ВАКО, 2017 г.

DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2015 г.

«Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2015 г.

Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 2014 г.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2015 г.

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012. - 205 с. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.

Перечень материально-технического обеспечения

Технические средства обучения

Классная доска с набором приспособлением для крепления таблиц, картинок.

Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.

Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы).

