

ПРОВЕРЕНА

Заместитель директора по ВР
ГБОУ гимназии
им. С. В. Байменова
города Похвистнево
_____ Н. А. Власова
« 08» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

И.о.директора ГБОУ гимназии
им. С. В. Байменова
города Похвистнево
_____ А.А. Бочарова
Приказ № 259-од
от «09» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Наименование курса | «Здоровейка» |
| Классы | 1 – 4 |
| Количество часов | 135 |
| Составитель | Галкина Галина Александровна |

Рассмотрено на заседании методического
объединения учителей начальных классов
протокол № 6
от 07 августа 2023 г.
Руководитель МО
_____ Г.А. Галкина

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ гимназии им. С.В.Байменова города Похвистнево

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- **Формирование:**
- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- **Обучение:**
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка» состоит из четырёх частей:

1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

2 класс: культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

3 класс: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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**
 - Личностные результаты изучения курса характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся в части:
 - **Гражданско-патриотического воспитания:** первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.
 - **Духовно-нравственного воспитания:** проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности; принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности.
 - **Эстетического воспитания:** использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.
 - **Физического воспитания,** формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
 - **Трудового воспитания:** осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.
 - **Экологического воспитания:** проявление бережного отношения к природе;
 - неприятие действий, приносящих вред природе.
 - **Ценности научного познания:** формирование первоначальных представлений о научной картине мира; осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.
 - **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 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.
- 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.

3. **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).

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся формируются следующие **предметные результаты**:

- формировать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- объяснять особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- определять особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- выделять основы рационального питания;
- определять способы сохранения и укрепления здоровья;
- объяснять свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- объяснять влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- определять значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- формировать знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. Для реализации программы «Здоровей-ка» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор и др.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Здоровье сберегающая 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 «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др. |

| | |
|---|---|
| Дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка», |
| Беседы | правила личной гигиены |
| Тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| Просмотр презентаций | «Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья» |
| Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок | «В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» |

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа курса предназначена для организации внеурочной деятельности, направленной на реализацию особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся.

Программа курса составлена из расчёта 135 учебных часов — по 1 часу в неделю. В 1 классе — 33 часа, во 2—4 классах — по 34 часа.

Тематическое планирование 1 класс.

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|----------------------------------|------------------|--------------------------|---|
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | праздник | 1. www. edu - "Российское образование" Федеральный портал. 2. www. school.edu - "Российский общеобразовательный портал". 3. www.school-collection.edu.ru/ Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 4. www.it-n.ru " Сеть творческих учителей " 5. www .festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | викторина | |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | Викторина | |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | Игра - викторина | |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | Круглый стол | |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 3 | Ролевая игра | |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | Диагностика | |
| | Итого: | 33 | | |

Тематическое планирование 2 класс.

| № | Наименование разделов и тем | Количество часов | Форма проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|------------------------------|------------------|--------------------------|--|
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | КВН | 1. www. edu - "Российское образование" Федеральный портал. 2. www. school.edu - "Российский общеобразовательный портал" 4. www.it-n.ru " Сеть творческих учителей " 5. www .festival.1september.ru |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | викторина | |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | За круглым столом | |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | КВН | |

| | | | | |
|---|----------------------------------|----|---|--|
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | «Разговор о правильном питании» городской кокурс | Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | Школьная научно – практическая конференция | |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | Диагностика | |
| | Итого: | 34 | | |

Тематическое планирование 3 класс.

| № | Название разделов и тем | Количество часов | Форма проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|----------------------------------|------------------|--------------------------|--|
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | Праздник | 1. www. edu - "Российское образование" Федеральный портал. 2. www. school.edu - "Российский общеобразовательный портал" 4. www.it-n.ru " Сеть творческих учителей " 5. www. festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | Викторина | |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | Круглый стол | |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | Викторина | |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | Круглый стол | |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | Соревнование | |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | Диагностика | |
| | Итого: | 34 | | |

Тематическое планирование 4 класс.

| № | Название разделов и тем | Количество часов | Форма проведения занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|------------------------------|------------------|--------------------------|---|
| 1 | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | Круглый стол | 1. www. edu - "Российское образование" Федеральный портал. 2. www. school.edu - "Российский общеобразовательный портал" 4. www.it-n.ru " Сеть творческих учителей " |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | КВН | |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | Викторина | |

| | | | | |
|---|----------------------------------|----|---------------------------------|---|
| 4 | Я в школе и дома | 6 | Игра – викторина | учителей" 5. www .festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | «Разговор о правильном питании» | |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | Беседа | |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | Диагностика Книга здоровья | |
| | Итого: | 34 | | |

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

| Номер урока по порядку | Наименование темы урока | Кол-во часов | Дата Проведения | Предметные результаты обучения | Планируемые образовательные Результаты (ЛР, МР) |
|--------------------------------|---|--------------|-----------------|--|---|
| Народные игры. 6 часов. | | | | | |
| 1 | «Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору» | 1 | 01.09 | -владеть знанием какие упражнения могут укрепить здоровье. - выполнять физические упражнения. -формировать знания том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела. | потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение; проявлять индивидуальные творческие способности; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество. |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка». | 1 | 08.09 | | потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение; проявлять индивидуальные творческие способности; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество. |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». | 1 | 15.09 | | потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение; |

| | | | | | |
|--|---|---|-------|---|---|
| | | | | | проявлять индивидуальные творческие способности; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество. |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». | 1 | 22.09 | | потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение; проявлять индивидуальные творческие способности; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество. |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | 1 | 29.09 | | потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение; проявлять индивидуальные творческие способности; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; |
| 6 | Русская народная игра «Зарница» | 1 | 06.10 | | потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение; проявлять индивидуальные творческие способности; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; |
| Игры на развитие психических процессов. 27 часов. | | | | | |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | 1 | 13.10 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; |
| 8 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | 20.10 | формирование первоначальных | осуществлять контроль, коррекцию и оценку |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|---|--|
| | Упражнения и игры на внимание | | | представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 9 | Игры на развитие памяти. | 1 | 27.10 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 10 | Игры на развитие воображения. | 1 | 1.11 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | 1 | 17.11 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | 1 | 24.11 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | проявлять индивидуальные творческие способности; работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; |
| 13 | Игры на | 1 | 01.12 | формирование | проводить сравнение и классификацию объектов; |

| | | | | | |
|----|--|---|-------|---|--|
| | внимание «Класс, смирно», «За флажками». | | | первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | 1 | 08.12 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | 1 | 15.12 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | 1 | 22.12 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 17 | «Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву» | 1 | 12.01 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой | 1 | 19.01 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|---|--|
| | | | | здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | 1 | 26.01 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | 1 | 2.02 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | 1 | 9.02 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 22 | Игра «Совушка». | 1 | 16.02 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 23 | Игра «Удочка» | 1 | 23.02 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 24 | Игра «Перемена мест» | 1 | 2.03 | формирование первоначальных | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|---|--|
| | | | | представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | 1 | 9.03 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | 1 | 16.03 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 27 | Перестрелка | 1 | 23.03 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 28 | Перестрелка | 1 | 6.04 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 29 | «Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка | 1 | 13.04 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|---|--|
| | | | | и социализации в обществе. | |
| 30 | Спортивный праздник. | 1 | 20.04 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 31 | «Мяч поднимай-мышцы укрепляй» | 1 | 27.04 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 32 | «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай» | 1 | 4.05 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 33 | «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу» | 1 | 11.05 | формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе. | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |

Календарно-тематическое планирование 2 класс

| № п/п | Наименование темы урока | Кол-во часов | Дата проведения | Предметные результаты обучения | Планируемые образовательные Результаты (ЛР, МР) |
|---|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|---|
| Введение «Вот мы и в школе». 4 часа. | | | | | |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | 01.09 | -владеть знанием какие | понимать и принимать учебную задачу, |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------|---|--|
| | | | | упражнения могут укрепить здоровье. - выполнять физические упражнения. -формировать знания том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела. | сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; |
| 2 | По стране Здоровейке | 1 | 08.09 | | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 15.09 | | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | 22.09 | | понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение |
| Питание и здоровье. 5 часов. | | | | | |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 29.09 | -владеть знаниями какие продукты полезные для здоровья человека. -уметь определять понятия «здоровье». -распределять витамины по цвету фруктов. - владеть элементарными правилами этикета. | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 6 | Культура питания. Этикет. | 1 | 06.10 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию |

| | | | | | |
|--|---|---|-------|---|--|
| | | | | | при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 13.10 | | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 8 | «Что даёт нам море» | 1 | 20.10 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 9 | Светофор здорового питания | 1 | 27.10 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| Моё здоровье в моих руках. 7 часов. | | | | | |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1.11 | - формировать знания о том как улучшить свой сон. Какие продукты полезные для здоровья человека. -закаляться в домашних условиях. - формировать знания о том, как спорт укрепляет здоровье подростков. -выполнять ряд упражнений | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; |

| | | | | | |
|---|---|---|-------|--|---|
| 11 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 17.11 | для укрепления иммунитета. | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; |
| 12 | <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы» | 1 | 24.11 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий. |
| 13 | Иммунитет | 1 | 01.12 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | 08.12 | | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | 15.12 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; |
| 16 | Слагаемые здоровья | 1 | 22.12 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; |
| <i>Я в школе и дома.6 часов.</i> | | | | | |
| 17 | Я и мои одноклассники | 1 | 19.01 | -формировать знания о том как улучшить свое зрение. -оказывать первую медицинскую помощь. -формировать знания о том, | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; |

| | | | | | |
|---|--|---|-------|---|---|
| | | | | как утомление негативно влияет на здоровье. | формулировать собственное мнение и позицию; |
| 18 | Почему устают глаза? | 1 | 26.01 | -выполнять ряд упражнений для укрепления мышц позвоночника. | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | 2.02 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 20 | Шалости и травмы | 1 | 9.02 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 16.02 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 22 | Умники и умницы | 1 | 23.02 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| | | | | | |
| <p><i>Чтоб забыть про докторов. 4 часа.</i></p> | | | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|-------|---|---|
| 23 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | 2.03 | -формировать знания о том как защитить себя от простудных заболеваний. - составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день. - формировать знания о том какие сладости полезны для здоровья. | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 24 | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) | 1 | 9.03 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 25 | <u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс» | 1 | 16.03 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | 23.03 | | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение. |

Я и моё ближайшее окружение. 4 часа.

| | | | | | |
|----|----------------------|---|-------|--|---|
| 27 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 13.04 | -формировать знания о том какие, эмоции полезные, какие вредные. - научиться контролировать свои эмоции. -формировать знания о том как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 28 | Вредные привычки | 1 | 20.04 | -Заменять отрицательные | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; |

| | | | | | |
|---|---|---|-------|---|---|
| | | | | эмоции, положительными. | осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 29 | «Веснянка» | 1 | 27.04 | | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 30 | В мире интересного | 1 | 4.05 | | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| | | | | | |
| «Вот и стали мы на год взрослей». 4 часа. | | | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 11.05 | -знать какие опасности могут подстерегать летом -оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему. -формировать знания о том какие растения имеют полезные лечебные свойства. - составлять элементарную аптечку из подручных средств. | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 | 18.05 | | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 33 | Первая помощь при отравлении | 1 | 25.05 | | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности |

| | | | | | |
|----|--------------------------|---|-------|--|---|
| | | | | | проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |
| 34 | Наши успехи и достижения | 1 | 25.05 | | понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности проводить сравнение и классификацию объектов; формулировать собственное мнение и позицию; |

Календарно-тематическое планирование. 3 класс.

| Номер урока по порядку | Наименование темы урока | Кол-во часов | Дата Проведения | Предметные результаты обучения | Планируемые образовательные Результаты (ЛР, МР) |
|--|----------------------------------|-----------------|--------------------|--|--|
| <i>Введение «Вот мы и в школе». 4 часа.</i> | | | | | |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | 01.09 | -формировать знания о том какие упражнения могут укрепить здоровье. -выполнять физические упражнения. -формировать знания о том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 | 08.09 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 15.09 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------|--|---|
| | | | | | одноклассникам. |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 | 22.09 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| Питание и здоровье. 5 часов. | | | | | |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 | 29.09 | -формировать знания о том какие продукты полезные для здоровья человека. -определять понятия «здоровье». -формировать знания о том как распределить витамины по цвету фруктов. -формировать знания об элементарных правил этикета. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | 06.10 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 2.3 | Вредные микробы | 1 | 13.10 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 | 20.10 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и |

| | | | | | |
|--|--|---|-------|--|---|
| | | | | | одноклассникам. |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 | 27.10 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| <i>Моё здоровье в моих руках. 7 часов.</i> | | | | | |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1.11 | -формировать знания о том, что труд - залог здоровья. -формировать знания о том, как правильно закаляться дома. -формировать знания о том, что умственный труд нужно сменять физической нагрузкой. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 17.11 | -распределять физическую нагрузку, чтобы не навредить здоровью. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 3.3 | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым» | 1 | 24.11 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | 01.12 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|-------|---|---|
| | | | | | одноклассникам. |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | 08.12 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 15.12 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | 22.12 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| Я в школе и дома. 6 часов. | | | | | |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 | 19.01 | -формировать знания о том, что внешний вид, характеризует здоровое тело. -соблюдать элементарные правила гигиены. -формировать знания о том | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 | 26.01 | какие упражнения улучшают осанку подростка. - распределять физическую нагрузку, чтобы не навредить здоровью. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-------|--|---|
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 | 2.02 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 4.4 | «Бесценный дар - зрение». | 1 | 9.02 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 16.02 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 4.6 | «Спасатели, вперёд!» | 1 | 23.02 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| Чтоб забыть про докторов. 4 часа. | | | | | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 2.03 | -формировать знания о том какие продукты защитят нас от простудных заболеваний. -составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 5.2 | Движение это жизнь | 1 | 9.03 | -формировать знания о том какие сладости полезны для | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, |

| | | | | | |
|-----|--|---|-------|-----------|--|
| | | | | здоровья. | выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 5.3 | <u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше» | 1 | 16.03 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | 23.03 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |

Я и моё ближайшее окружение. 4 часа.

| | | | | | |
|-----|--|---|-------|---|--|
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 13.04 | -формировать знания о том какие, эмоции полезные, какие вредные. - контролировать свои эмоции. -формировать знания о том как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. -Заменять отрицательные эмоции, положительными. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 20.04 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный | 1 | 27.04 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; |

| | | | | | |
|--|---|---|-------|---|---|
| | спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | | | | умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | 4.05 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| «Вот и стали мы на год взрослей». 4 часа. | | | | | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 11.05 | -формировать знания о том какие опасности могут подстерегать летом. - оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему -формировать знания о том какие растения имеют полезные лечебные свойства. -составлять элементарную аптечку из подручных средств. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 | 18.05 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | 25.05 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | 25.05 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
|--|--|--|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование. 4 класс.

| Номер урока по порядку | Наименование темы урока | Кол-во часов | Дата | Предметные результаты обучения | Планируемые образовательные |
|---|-----------------------------------|--------------|-------|--|---|
| Введение «Вот мы и в школе». 4 часа. | | | | | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | 01.09 | -формировать знания о том какие упражнения могут укрепить здоровье. -выполнять физические упражнения. -формировать знания о том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 2 | Правила личной гигиены | 1 | 08.09 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 15.09 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 4 | Как познать себя | 1 | 22.09 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-------|---|---|
| | | | | | уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| Питание и здоровье. 5 часов. | | | | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 29.09 | -формировать знания о том какие продукты полезные для здоровья человека. -определять понятия «здоровье». -формировать знания о том как распределить витамины по цвету фруктов. -формировать знания об элементарных правил этикета. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | 06.10 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 13.10 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 | 20.10 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 9 | «Богатырская силушка» | 1 | 27.10 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-------|---|---|
| | | | | | одноклассникам. |
| <i>Моё здоровье в моих руках. 7 часов.</i> | | | | | |
| 10 | Домашняя аптечка | 1 | 1.11 | -формировать знания о том, что труд - залог здоровья. -формировать знания о том, как правильно закаляться дома. -формировать знания о том, что умственный труд нужно сменять физической нагрузкой. -распределять физическую нагрузку, чтобы не навредить здоровью. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 17.11 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 24.11 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 13 | «Береги зрение с молодую». | 1 | 01.12 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | 08.12 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |

| | | | | | |
|--|--|---|-------|--|---|
| | | | | | одноклассникам. |
| 15 | Отдых для здоровья | 1 | 15.12 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | 22.12 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| <p align="center"><i>Я в школе и дома. 6 часов.</i></p> | | | | | |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | 19.01 | -формироваать знания о том как, неправильный режим дня может негативно влиять на здоровье. -соблюдать режим дня. -распределять физическуюнагрузку. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 18 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | 1 | 26.01 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 19 | Кукольный спектакль «Спешите делать добро» | 1 | 2.02 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |

| | | | | | |
|---|--|---|-------|---|---|
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | 9.02 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 21 | Мода и школьные будни | 1 | 16.02 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 22 | Делу время , потехе час. | 1 | 23.02 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| <p style="text-align: center;"><i>Чтоб забыть про докторов. 4 часа.</i></p> | | | | | |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 2.03 | -формировать знания о том как защитить себя от простудных заболеваний. -составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день. -могут узнать какие сладости полезны для здоровья. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 24 | <u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни» С. | 1 | 9.03 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 25 | Кукольный спектакль | 1 | 16.03 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, |

| | | | | | |
|--|---|---|-------|---|---|
| | Преображенский «Огородники» | | | | выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | 23.03 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| Я и моё ближайшее окружение. 4 часа | | | | | |
| 27 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 13.04 | -формировать знания о том какие, эмоции полезные, какие вредные. - контролировать свои эмоции. -формировать знания о том как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. -Заменять отрицательные эмоции, положительными. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 20.04 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 29 | Школа и моё настроение | 1 | 27.04 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 30 | В мире интересного. | 1 | 4.05 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; |

| | | | | | |
|--|---|---|-------|---|---|
| | | | | | умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| «Вот и стали мы на год взрослей». 4 часа. | | | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | 11.05 | -формировать знания о том какие опасности могут подстерегать летом. - оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему -формировать знания о том | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 32 | Игра «Мой горизонт» | 1 | 18.05 | какие растения имеют полезные лечебные свойства. -составлять элементарную аптечку из подручных средств. | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 25.05 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | 25.05 | | Умение организовать выполнение заданий; умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное; умение воспринимать информацию на слух; умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. |

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное