

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №135 с углубленным изучением отдельных
предметов»
Кировского района г.Казани

«Рассмотрено»

на МО классных
руководителей
Протокол №____
от «____» _____ 2019 г.

Руководитель ШМО
_____ З.М.Ихсанова

«Согласовано»

Заместитель директора
по воспитательной работе
_____ С.А. Кудрова

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Школа №135 г. Казани»

_____ Л.Р. Юсупова

Приказ № _____

от «____» _____ 2019 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности НОО
Спортивно-оздоровительное направление
«Здоровей-ка»

Рабочая программа предназначена для ведения внеурочной деятельности – 1 час в неделю
(итого 34 часа в год),
1 класс -1 час в неделю (итого 33 часа в год)

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

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.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Школа № 135 г. Казани», что подтверждено текстом далее.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника – это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы № 135, как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка» состоит из четырех 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 — 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - 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.
- 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).

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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:

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

уметь:

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ

«Здоровей-ка» 1 класс

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. |
|-------|-----------------------------------|-------------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| II | Питание и здоровье | 5 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 |
| IV | Я в школе и дома | 6 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
| | Итого: | 33 |

**«Здоровей-ка»
2 класс**

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. |
|----------|-----------------------------------|----------------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| II | Питание и здоровье | 5 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 |
| IV | Я в школе и дома | 6 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
| | Итого: | 34 |

**«Здоровей-ка»
3 класс**

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. |
|----------|-----------------------------------|----------------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| II | Питание и здоровье | 5 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 |
| IV | Я в школе и дома | 6 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
| | Итого: | 34 |

**«Здоровей-ка»
4 класс**

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. |
|----------|-----------------------------------|----------------|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |

| | | |
|-----|----------------------------------|----|
| II | Питание и здоровье | 5 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 |
| IV | Я в школе и дома | 6 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
| | Итого: | 34 |

Календарно-тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (1 класс)

Кол-во часов: 1 час в неделю, 33 часа в год

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма организации учебных занятий /типы урока | Дата Проведения | | |
|---|---|--------------|---|-----------------|--|--|
| | | | | По плану | | |
| Народные игры | | | | | | |
| 1 | «Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору» | 1 | Игра | 1 неделя | | |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка». | 1 | Игра | 2 неделя | | |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». | 1 | Игра | 3 неделя | | |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». | 1 | Игра | 4 неделя | | |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | 1 | Игра | 5 неделя | | |
| 6 | Русская народная игра «Зарница» | 1 | Эстафета | 6 неделя | | |
| Игры на развитие психических процессов. | | | | | | |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | 1 | Игра | 7 неделя | | |
| 8 | «Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание | 1 | Викторина. Игра | 8 неделя | | |
| 9 | Игры на развитие памяти. | 1 | Игра | 9 неделя | | |
| 10 | Игры на развитие воображения. | 1 | Игра. КВН | 10 неделя | | |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | 1 | Игра | 11 неделя | | |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|-----------------|-----------|--|--|
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | 1 | Игра. Викторина | 12 неделя | | |
| Подвижные игры | | | | | | |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | 1 | Эстафета | 13 неделя | | |
| 14 | Игра «Море волнуется – раз» | 1 | Игра | 14 неделя | | |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | 1 | Соревнование | 15 неделя | | |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | 1 | Эстафета | 16 неделя | | |
| 17 | «Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву» | 1 | Игра | 17 неделя | | |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой | 1 | Эстафета | 18 неделя | | |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | 1 | Игра | 19 неделя | | |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | 1 | Игра | 20 неделя | | |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | 1 | Игра | 21 неделя | | |
| 22 | Игра «Совушка». | 1 | Игра | 22 неделя | | |
| 23 | Игра «Удочка» | 1 | Игра | 23 неделя | | |
| 24 | Игра «Перемена мест» | 1 | Игра | 24 неделя | | |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | 1 | Игра | 25 неделя | | |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | 1 | Игра | 26 неделя | | |
| Спортивные игры | | | | | | |
| 27 | «Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка | 1 | Игра. | 27 неделя | | |
| 28 | Спортивный праздник. | 1 | Соревнование | 28 неделя | | |
| 29 | «Вот и стали мы на год взрослей» | 1 | Игра | 29 неделя | | |
| 30 | Спортивный праздник. | 1 | Эстафета | 30 неделя | | |
| 31 | «Мяч поднимай-мышцы укрепляй» | 1 | Игры, эстафеты | 31 неделя | | |
| 32 | «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай» | 1 | Игры, эстафеты | 32 неделя | | |
| 33 | «Я в руках её кручу и скачу, скачу, | 1 | Игра | 33 неделя | | |

| | | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|--|
| | скачу» | | | | | |
|--|--------|--|--|--|--|--|

Календарно-тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (2 класс)

Кол-во часов: 1 час в неделю (34 часа)

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма организации учебных занятий/типы урока | Дата проведения | | |
|-----------------------------|--|--------------|--|-----------------|--|--|
| | | | | По плану | | |
| Введение «Вот мы и в школе» | | | | | | |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | Беседа | 1 неделя | | |
| 2 | По стране Здоровейке | 1 | Беседа | 2 неделя | | |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | Круглый стол | 3 неделя | | |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | Викторина | 4 неделя | | |
| Питание и здоровье | | | | | | |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | Викторина | 5 неделя | | |
| 6 | Культура питания. Этикет. | 1 | Просмотр видеофильма | 6неделя | | |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | Поход в театр | 7 неделя | | |
| 8 | «Что даёт нам море» | 1 | Практическая работа | 8 неделя | | |
| 9 | Светофор здорового питания | 1 | Беседа | 9 неделя | | |
| Моё здоровье в моих руках | | | | | | |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | Игра | 10 неделя | | |
| 11 | Закаливание в домашних условиях | 1 | Игра | 11 неделя | | |
| 12 | День здоровья «Будьте здоровы» | 1 | Беседа. | 12 неделя | | |
| 13 | Иммунитет | 1 | Беседа | 13 неделя | | |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | Беседа | 14 неделя | | |
| 15 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 | Беседа | 15 неделя | | |
| 16 | Слагаемые здоровья | 1 | Беседа | 16 неделя | | |
| Я в школе и дома | | | | | | |
| 17 | Я и мои одноклассники | 1 | Беседа | 17 | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--------------------|------------------|--|--|
| | | | | неделя | | |
| 18 | Почему устают глаза? | 1 | Игра | 18 неделя | | |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | Игра | 19 неделя | | |
| 20 | Шалости и травмы | 1 | Беседа | 20 неделя | | |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | Игра | 21 неделя | | |
| 22 | Умники и умницы | 1 | Эстафета | 22 неделя | | |
| Чтоб забыть про докторов | | | | | | |
| 23 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | Круглый стол | 23 недел я | | |
| 24 | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) | 1 | Беседа | 24 неделя | | |
| 25 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 | Встреча с доктором | 25 неделя | | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | Беседа | 26 неделя | | |
| Я и моё ближайшее окружение | | | | | | |
| 27 | Мир эмоций и чувств. | 1 | Эстафета | 27 неделя | | |
| 28 | Вредные привычки | 1 | Конкурс рисунков | 28 неделя | | |
| 29 | «Веснянка» | 1 | Круглый стол | 29 неделя | | |
| 30 | В мире интересного | 1 | Экскурсия | 30 неделя | | |
| Вот и стали мы на год взрослей | | | | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | Круглый стол | 31 неделя | | |
| 32 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 | Поход в театр | 32 неделя | | |
| 33 | Первая помощь при отравлении | 1 | Беседа | 33 неделя | | |
| 34 | Наши успехи и достижения | 1 | Круглый стол | 34 неделя | | |

Календарно-тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (3 класс)

Кол-во часов: 1 час в неделю

| № | Тема занятия | Кол -во часо в | Форма организац и учебных занятий/тип ы урока | Дата проведения | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------|---|--------------------|--|--|
| | | | | По плану | | |
| Введение «Вот мы и в школе». | | | | | | |
| 1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 | Беседа | 1 неделя | | |
| 2 | Личная гигиена | 1 | Беседа | 2 неделя | | |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | Беседа | 3 неделя | | |
| 4 | «Остров здоровья» | 1 | Игра | 4 неделя | | |
| Питание и здоровье | | | | | | |
| 5 | Игра «Смак» | 1 | Игра | 5 неделя | | |
| 6 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 | Беседа | 6 неделя | | |
| 7 | Вредные микробы | 1 | Круглый стол | 7 неделя | | |
| 8 | Что такое здоровая пища и как её приготовить | 1 | Мастер-класс | 8 неделя | | |
| 9 | «Чудесный сундучок» | 1 | Игра | 9 неделя | | |
| Моё здоровье в моих руках | | | | | | |
| 10 | Труд и здоровье | 1 | Игра | 10 неделя | | |
| 11 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | Викторина | 11неделя | | |
| 12 | «Хочу остаться здоровым» | 1 | Беседа | 12неделя | | |
| 13 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 | Беседа | 13неделя | | |
| 14 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 | Беседа | 14 неделя | | |
| 15 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | Экскурсия | 15неделя | | |
| 16 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 | Беседа | 16неделя | | |

| Я в школе и дома | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|---------------|-----------|--|--|
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | Круглый стол | 17 неделя | | |
| 18 | «Доброречие» | 1 | Игра | 18неделя | | |
| 19 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 | Поход в театр | 19неделя | | |
| 20 | «Бесценный дар- зрение». | 1 | Беседа | 20неделя | | |
| 21 | Гигиена правильной осанки | 1 | Игра | 21 неделя | | |
| 22 | «Спасатели , вперёд!» | 1 | Эстафета | 22 неделя | | |
| Чтоб забыть про докторов | | | | | | |
| 23 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | Поход в театр | 23 неделя | | |
| 24 | Движение это жизнь | 1 | Круглый стол | 24 неделя | | |
| 25 | «Дальше, быстрее, выше» | 1 | Беседа | 25 неделя | | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности | 1 | Беседа | 26 неделя | | |
| Я и моё ближайшее окружение | | | | | | |
| 27 | Мир моих увлечений | 1 | Беседа | 27 неделя | | |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | Экскурсия | 28 неделя | | |
| 29 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 | Беседа | 29 неделя | | |
| 30 | В мире интересного. | 1 | Викторина | 30 неделя | | |
| «Вот и стали мы на год взрослых» | | | | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | Беседа | 31 неделя | | |
| 32 | Лесная аптека на службе человека | 1 | Беседа | 32 неделя | | |
| 33 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | Игра | 33 неделя | | |
| 34 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | Беседа | 34 неделя | | |

Календарно-тематическое планирование по спортивно-оздоровительному направлению (4 класс)

Кол-во часов: 1 час в неделю

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Форма организации учебных занятий/типы урока | Дата проведения | | |
|-----------------------------|---|--------------|--|-----------------|--|--|
| | | | | По плану | | |
| Введение «Вот мы и в школе» | | | | | | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | Беседа | 1 неделя | | |
| 2 | Правила личной гигиены | 1 | Беседа | 2 неделя | | |
| 3 | Физическая активность и здоровье | 1 | Игра | 3 неделя | | |
| 4 | Как познать себя | 1 | Круглый стол. | 4 неделя | | |
| Питание и здоровье | | | | | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | Мастер-класс | 5 неделя | | |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | Беседа | 6 неделя | | |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | Викторина | 7 неделя | | |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | 1 | Викторина | 8 неделя | | |
| 9 | «Богатырская силушка» | 1 | Эстафета | 9 неделя | | |
| Моё здоровье в моих руках | | | | | | |
| 10 | Домашняя аптечка | 1 | Беседа | 10 неделя | | |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | Беседа | 11неделя | | |
| 12 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | Марафон | 12неделя | | |
| 13 | «Береги зрение с молодую». | 1 | Экскурсия к офтальмологу | 13неделя | | |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | Игра | 14 неделя | | |
| 15 | Отдых для здоровья | 1 | Эстафета | 15неделя | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------|-----------|--|--|
| 16 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | Игра | 16неделя | | |
| Я в школе и дома | | | | | | |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | Беседа | 17 неделя | | |
| 18 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | 1 | Беседа | 18неделя | | |
| 19 | Кукольный спектакль «Спешите делать добро» | 1 | Поход в театр | 19неделя | | |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | Просмотр фильмов о дружбе | 20неделя | | |
| 21 | Мода и школьные будни | 1 | Экскурсия в ателье | 21 неделя | | |
| 22 | Делу время , потехе час. | 1 | Весёлые старты | 22 неделя | | |
| Чтоб забыть про докторов | | | | | | |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | Игра | 23 неделя | | |
| 24 | «За здоровый образ жизни». | 1 | Составление памятки. | 24 неделя | | |
| 25 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 1 | Поход в театр. | 25 неделя | | |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы | 1 | Беседа | 26 неделя | | |
| Я и моё ближайшее окружение | | | | | | |
| 27 | Размышление о жизненном опыте | 1 | Беседа | 27 неделя | | |
| 28 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | Экскурсия. | 28 неделя | | |
| 29 | Школа и моё настроение | 1 | Беседа | 29 неделя | | |
| 30 | В мире интересного. | 1 | Викторина | 30 неделя | | |
| «Вот и стали мы на год взрослей» | | | | | | |
| 31 | Я и опасность. | 1 | Беседа | 31 неделя | | |
| 32 | Игра «Мой горизонт» | 1 | Игра | 32 неделя | | |
| 33 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | Беседа | 33 неделя | | |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | Мастер-класс | 34 неделя | | |

