

Томская область
Администрация закрытого административно-территориального образования Северск
Управление образования
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Северский физико-математический лицей»
636036, г. Северск, Томская область, проспект Коммунистический, дом № 56
тел.: (38-242)52-20-70 e-mail: SFML2003@rambler.ru

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СФМЛ

И.А. Дроздова

Приказ №

от « ____ » сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

курса «Здоровячок»

(наименование предмета)

для обучающихся 1-4 класса

Северск 2024

Содержание

№ раздела	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3-4
3.	Содержание курса внеурочной деятельности	4-7
4.	Тематическое планирование	8-17

1. Пояснительная записка

Программа «Здоровячок» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1–4 классах, составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Цель программы:

- создание наиболее благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья младших школьников;
- формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практической деятельности;
- воспитание уважительного отношения к окружающей природе, истории и традициям народов нашего края, традициям своих семей, к себе и своему здоровью;
- приобщение к занятиям подвижными играми, формирование на их основе определенных видов двигательной активности.

Задачи программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ознакомить детей с разнообразием подвижных и малоподвижных игр, старинных и современных, и возможностью использовать их для организации досуга;
- осуществлять профилактику вредных привычек;
- формировать ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- развивать сообразительность, инициативу, быстроту реакции, ловкость, терпение, выдержку;
- формировать навык общения, взаимодействия и сотрудничества в коллективной игре;
- формировать умение ориентироваться на позицию партнера в общении и игре, учитывать другое мнение;
- знать нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья школьников.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня – **выпускник научится** соблюдать правила личной гигиены, составлять и соблюдать режим дня, составлять и выполнять комплекс утренней гимнастики, оказывать простейшую первую доврачебную помощь при порезах, травмах, ушибах, обморожении, участвовать и организовывать детей в различные подвижные игры, знать игры разных народов нашего края, научиться организовывать самостоятельный поиск информации и коллективную творческую деятельность.

Результаты второго уровня – **выпускник получит возможность научиться** формировать позитивное отношение к базовым ценностям нашего общества, развивать ценностное отношение школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Личностные результаты:

- умение проявлять самостоятельность и творческую активность;
- умение выполнять задания точно, аккуратно, своевременно;
- умение соблюдать правила ТБ, личной гигиены;
- умение правильно организовать рабочее место, место проведения игр, мероприятий;
- умение сопереживать и прийти на помощь.

Метапредметные результаты:

1) *Регулятивные УУД*

- умение определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

2) *Познавательные УУД*

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

- умение анализировать под руководством учителя проведенные мероприятия (определять их назначение, необходимость проведения, полученные навыки и результаты);
- умение создавать условия для проведения здоровьесберегающих действий (закаливание, проветривание, подвижные и малоподвижные игры);
- умение ставить и решать задачи по сохранению и укреплению собственного здоровья;
- формирование представления о родном крае, его природе, культуре народов, проживающих в нем;
- формирование эффективных способов организации своего свободного времени;
- умение применять правила поведения в экстремальных ситуациях.

3) Коммуникативные УУД

- умение слушать и понимать речь других, фиксировать ключевые слова, взаимодействовать с окружающими людьми;
- умение организовать товарищей для совместной игры, коллективного дела;
- умение искать и находить компромиссы;
- умение развивать положительные навыки общения в многонациональном обществе, основанном на знании истории и традиций различных национальностей.

4) Предметные УУД

- умение составить и соблюдать режим дня;
- умение проводить гимнастику для глаз;
- умение правильно чистить зубы;
- умение составить и провести комплекс заданий для утренней гимнастики;
- умение вести себя в общественном месте, общественном транспорте;
- умение вести себя на воде;
- умение соблюдать ТБ на уроке и на территории школы;
- умение правильно вести себя, когда один дома;
- умение правильно вести себя при грозе, громе, снегопаде;
- умение организовать товарищей для подвижной игры.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс (99 часов)

1. **Введение «Здравствуй, школа!».** (6 часов). Ознакомление с особенностями занятий данного курса. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. **Здоровое питание (9 часов).** «Питание – необходимое условие для жизни человека». Игра «Угадай-ка». Беседа «Что разрушает здоровье, а что укрепляет?» Практическое занятие «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть». Игра «Юный кулинар».

3. **К здоровью через движение (45 часов).** **Общеразвивающие игры:** «Шапка-невидимка», «Отгадай, чей голосок», «Пустое место», «Космонавты», «Ловля обезьян», «Медведь и пчелы». **Украинская игра** «Подольночка», **молдавские игры:** «Ёжик» («Аричул»), «Лошадки» («Де-а каий»), **русская игра** «Аленушка и Иванушка». **Игры с мячом:** «Метко в цель», «Догони мяч», «Гонка мячей». **Малоподвижные игры:** «Колечко», «Ручеек». Разучивание считалок, выбор водящего.

4. **Безопасность в повседневной жизни (10 часов).** Беседа «Друзья детей Вода и Мыло». «В гостях у Мойдодыра» – игра-путешествие. Чтобы зубы были здоровыми

(Практикум). «Как сохранить улыбку красивой» – обсуждение. Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице.

5. **Чтоб забыть про докторов (14 часов).** «Сон – лучшее лекарство». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам». Игра «Плохо – хорошо». «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Составление комплекса утренней гимнастики.

6. **Вредные привычки (7 часов)**

7. **«Вот и стали мы на год взрослей» (9 часов).** Упражнение «Азбука волшебных слов». Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе». «Настроение после школы» – психологический тренинг. Задание «Любишь – не любишь». Беседа «Дисциплина в школе». Игра «Знаешь ли ты правила школьной жизни?». Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее».

2 класс (102 часа)

1. **Введение «Вот мы и в школе». (6 часов).** Знакомство с особенностями занятий данного курса на втором году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. **Питание и здоровье (8 часов).** «О пользе завтрака». Как правильно есть. «Кто сколько жуёт – тот столько живет». Памятка «Правила питания». Режим питания. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Игра «Кто больше?»

3. **Мое здоровье – в моих руках (14 часов).** Учимся приемам массажа и самомассажа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». «Хилый в шубу – здоровый на мороз». Секреты закаливания. Составление памятки правильного закаливания.

4. **К здоровью через движение (40 часа).** Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит». Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Петушиный бой», «Переселение лягушек». Общеразвивающие игры: «Бег сороконожек», «Цапля и лягушки», «Два Мороза», «Вызов номеров». Игры с мячом: «Перестрелка», «Два капитана», «Точно в цель». Русские игры: «Салки», «Лапта». Украинские игры: «Высокий дуб», «Колдун». Молдавские игры: «Овцы и волк» («Оиле ши лупул»), «Сбей кушму» («Де жос кушма»).

5. **Я и моё ближайшее окружение (10 часов).** Составление памятки. «Правила общения с животными». Защита мини-проекта «Человек и его младшие друзья» Оздоровительная минутка «Упражнения животных», Рассказы о домашних животных.

6. **Чтоб забыть про докторов (10 часов).** «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». «К здоровью без лекарств», викторина «Фито-аптека».

7. **Безопасность в повседневной жизни (8 часов).**

8. **«Вот и стали мы на год взрослей» (6 часа).** Развлекательная программа – «Будем делать хорошо и не будем плохо».

3 класс (102 часа)

1. **Введение «Вот мы и в школе». (6 часов).** Ознакомление с особенностями занятий данного курса на третьем году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. **Питание и здоровье (9 часов).** «Здоровое питание – отличное настроение». «Эх, яблочко!» – игра. «Страна Витаминия» – викторина. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Игра – соревнование «Кто больше знает?». «Пищевые отравления» – беседа. Игра «Можно – нельзя».

3. **Мое здоровье – в моих руках (16 часов).** Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Комплекс лечебной физкультуры. КВН «В здоровом теле – здоровый дух». «Мои физические возможности» – обсуждение. Защита мини-проекта «Наши питомцы». Игра «Светофор здоровья»

4. **К здоровью через движение (40 часа). Игры со скакалкой:** «Удочка», «Люлька». **Игры с прыжками:** «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Здравствуй, сосед!». **Общеразвивающие игры:** «Секретное задание», «Юла», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Пирамидка», «Мяч в стену». **Русские игры:** «Казак-разбойник», «Коршун». **Украинские игры:** «Мак», «Круглый хрещик». **Молдавские игры:** «Пастух и стадо» («Чобанул ши турма»), «Барашек» («Мелеуц»). **Малоподвижные игры:** «Фанты», «Молчанка», «Испорченный телефон», «Веревочка», «Волчок».

5. **Я и моё ближайшее окружение (8 часов).** «Правила безопасного поведения в доме» Составление памятки. «Прически мальчиков, прически девочек». Защита мини-проекта «Детские прически». «Я умею дружить» – игра «Теремок».

6. **Безопасность в повседневной жизни (10 часов)**

7. **Чтоб забыть про докторов (8 часов).** Гигиена помещения (проветривание, генеральная уборка, уход за цветами). Тест «Умеешь ли ты делать уроки?». Памятка «Как правильно готовить домашнее задание». Почему мы говорим неправду. Правда и ложь в пословицах и поговорках. Оздоровительная минутка «Деревце».

8. **«Вот и стали мы на год взрослей» (6 часов).** Развлекательная программа – «День здоровья в нашем классе».

4 класс (102 часа)

1. **Введение «Вот мы и в школе». (6 часов).** Ознакомление с особенностями занятий данного курса на четвертом году обучения. Требования к учащимся во время проведения занятий. Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.

2. **Питание и здоровье (8 часов).** «Очень вкусная еда, но не детская она: чипсы, жвачки, сухарики, газированные напитки». Игра «Полезно – вредно». «Здоровая пища для всей семьи» – беседа. Игра «Светофор здоровья».

3. **Мое здоровье – в моих руках (16 часов).** «Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, обморожении» – беседа. Опасные ситуации в жизни детей. Тренинг «Помоги себе сам». Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья». Нарушение осанки. Разучивание кинезиологических упражнений и составление памятки для поддержания правильной осанки.

4. **К здоровью через движение (40 часа). Малоподвижные игры:** «Перетягивание на пальцах», «Соломинка», «Равновесие на линии», «Солнце и месяц», «Море волнуется». **Игры с мячом:** «Охотник и утки», «Мяч водящему», «Зевака», «Защищай город», «Круговая лапта», «Горячая картошка», «Мяч в стену». **Общеразвивающие игры:** «Гуси-лебеди», «Совушка», «Разрывные цепи», «Третий лишний», «Морские фигуры», «Слушай сигнал». **Русские игры:** «Горелки», «Городки», «У медведя во бору». **Украинские игры:** «Перепёлочка», «Печка», «Хлибчик». **Молдавские игры:** «Птица без гнезда», «Перешагивание через ноги».

5. **Я и моё ближайшее окружение (8 часов).** «Я – уникальный человек» – обсуждение. Диагностика личных качеств. «Учусь находить себе друзей и интересные занятия». Тренинг. «Я познаю мир, мои ощущения» – психоразвивающие упражнения. Диспут «Почему дети и родители не всегда друг друга понимают».

6. **Безопасность в повседневной жизни (10 часов)**

7. **Чтоб забыть про докторов (8 часов).** Курение – это вред. Вред от алкоголя. Токсические вещества. Релаксационные настроения. Как доставить родителям радость. Игра «Давай поговорим». Если кому-то нужна твоя помощь. Игра «Кто больше знает?», пословицы и поговорки о дружбе и взаимовыручке.
8. **«Вот и стали мы на год взрослей» (6 часов).** Спортивный праздник «Путешествие по тропе Здоровья».

4. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема раздела, урока	Количество отводимых учебных часов
	план	факт		
			<i>Введение «Здравствуй, школа!».</i>	6 ч.
1			Что такое физкультура.	1
2			Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1
3			Составление и разучивание комплекса утренней зарядки.	1
4			Чистота – залог здоровья.	1
5			Мы идем в школу. Безопасный путь.	1
6			«Сам себе я помогу и здоровье сберегу».	1
			<i>Здоровое питание</i>	9 ч.
7			Культура питания.	1
8			Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты.	1
9			Путешествие в страну «Витаминию».	1
10			Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1
11			Как правильно есть?	1
12			Школьная столовая.	1
			Вредная пища.	1
13			Ю.Тувим «Овощи» инсценирование (умеет ли мы правильно питаться).	1
14			Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть «Здоровое питание».	1
			<i>К здоровью через движение</i>	45 ч.
15			Разновидность спортивного инвентаря.	1
16			Спортивная игра «Займи домик».	1
17			Русская народная игра «Гуси - лебеди».	1
18			Правила выполнения дыхательных упражнений.	1
19			Игра «Как говорят части тела?».	1
20			Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1
21			«Веселые старты».	1
22			Беседа «Мой режим дня».	1
23			Встреча с медицинским работником школы.	1
24			«Папа, мама и я – спортивная семья».	1
25			Игра «Дед Мазай и зайцы».	1
26			Общеразвивающая игра «Шапка-невидимка».	1
27			Общеразвивающая игра «Отгадай, чей голосок».	1
28			Игра «Пустое место».	1

29		Общеразвивающая игра «Космонавты».	1
30		«Зимушка – зима» Подвижные игры на улице.	1
31		Спортивный праздник « Зимние затей».	1
32		Подвижная игра «Ловля обезьян».	1
33		Общеразвивающая игра «Медведь и пчелы».	1
34		Украинская игра «Подoliaночка».	1
35		Молдавские игры: «Ёжик», «Лошадки».	1
36		Игра с мячом: «Метко в цель».	1
37		Игра с мячом: «Догони мяч».	1
38		Игра с мячом: «Гонка мячей».	1
39		Малоподвижные игры: «Колечко», «Ручеек».	1
40		Игра «Горелки»	1
41		Игра «Кот и мыши».	1
42		Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное».	1
43		Игра с мячом «Охотники и утки».	1
44		Игры на свежем воздухе. «Два мороза», «Метко в цель».	1
45		Игры с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».	1
46		Игры на развитие быстроты.	1
47		Игры: «Охотники и утки», «День и ночь».	1
48		Эстафета зверей. Игра: «Белые медведи».	1
49		Игры: «Вызови по имени», «Подвижная цель».	1
50		Русская народная игра «У медведя во бору»	1
51		Русская народная игра «Филин и пташка».	1
52		Русская народная игра «Горелки».	1
53		Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
54		Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
55		«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу». Весёлые старты со скакалкой.	1
56		«Мяч поднимай - мышцы укрепляй». Эстафеты с мячом.	1
57		Игра «Перемена мест».	1
58		Игра «Салки с мячом».	1
59		Игра «Совушка».	1
		Безопасность в повседневной жизни	10 ч.
60		Безопасность на льду.	1
61		Безопасность при общении с незнакомыми людьми.	1
62		Безопасности при обращении с электроприборами.	1
63		Безопасность при обращении с острыми, колющими, режущими предметами.	1
64		Правила поведения в экстремальной ситуации.	1
65		«Один дома».	1
66		Причины возникновения пожара.	1
67		Действия школьников при пожаре.	1
68		«Школа светофорных наук».	1
69		Викторина «Азбука безопасности».	1
		Чтоб забыть про докторов	14 ч.
70		«Хочу остаться здоровым».	1
71		«Веселое путешествие зубной щетки».	1
72		Красивая улыбка. Правила ухода за зубами.	1
73		Значение правильной осанки.	1
74		Упражнения для сохранения правильной осанки.	1

75		Лекарственные растения.	1
76		Глаза – главные помощники человека.	1
77		Гимнастика для глаз по офтальмологической таблице.	1
78		Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье.	1
79		Чистота – залог здоровья. В гостях у Мойдодыра.	1
80		Спектакль «О Сидорове Пашке – ужасном замарашке».	1
81		Конкурс рисунков «Как хорошо здоровым быть».	1
82		Сон – лучшее лекарство.	1
83		«Как сохранять и укреплять свое здоровье».Памятка.	1
		<i>Вредные привычки</i>	7 ч.
84		Я и мое здоровье.	1
85		Умей сказать нет.	1
86		Делу время – телевизору час.	1
87		Чипсы. Вред или польза.	1
88		Конкурс рисунков « Мое здоровье».	1
89		Инсценирование С Михалков «Про девочку, которая плохо кушала».	1
90		Урок Здоровья « В путь-дорогу собирайся. За здоровьем отправляйся».	1
		<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	9 ч.
91		Опасности летом (просмотр видеофильма).	1
92		Первая доврачебная помощь.	1
93		Отправляемся в поход.	1
94		Азбука безопасного падения.	1
95		Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка».	1
96		Ядовитые и съедобные грибы.	1
97		На водоеме летом.	1
98		Спортивный праздник « Физкульт-ура».	2
99			
		Итого:	99 ч.

2 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема раздела, урока	Количество отводимых учебных часов
	план	факт		
			<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	6 ч.
1			Что мы знаем о ЗОЖ.	1
2			По стране Здоровейке.	1
3			В гостях у Мойдодыра.	1
4			Я хозяин своего здоровья.	1
5			Физкультминутки на уроке.	1
6			Правила здорового образа жизни (проектная работа).	1
			<i>Питание и здоровье</i>	8 ч.
7			Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на	1

		всю жизнь.	
8		Культура питания. Этикет.	1
9		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1
10		«Что даёт нам море»	1
11		Светофор здорового питания	1
12		О пользе завтрака. «Кто сколько жуёт – тот столько живёт»	1
13		Овощи и фрукты на твоём столе.	1
14		Памятка «Правила питания».	1
		<i>Моё здоровье в моих руках</i>	14 ч.
15		Сон и его значение для здоровья человека.	1
16		Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье»	1
17		День здоровья «Будьте здоровы».	1
18		Что такое иммунитет.	1
19		Слагаемые здоровья.	1
20		Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
21		Почему устают глаза?	1
22		Шалости и травмы.	1
23		«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1
24		Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1
25		День здоровья «Самый здоровый класс».	1
26		Спорт в жизни ребёнка.	1
27		Учимся приемам массажа и самомассажа.	1
28		«Хилый в шубу – здоровый на мороз». Памятка «Секреты закаливания».	1
		<i>К здоровью через движение</i>	40 ч.
29		Упражнения и игры на внимание. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1
30		Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1
31		Игра «Волк во рву»	1
32		Игра «Удочка»	1
33		Игра «Перемена мест»	1
34		Игра «Прыгай через ров»	1
35		Русская народная игра «Кот и мышь».	1
36		Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1
37		Русская народная игра «Зарница»	1
38		Русская народная «Пчелки и ласточка»	1
39		Русская народная игра «Почта»	1
40		Русская народная игра «Волк»	1
41		Русская народная игра «Коршун»	1
42		Русская народная игра «Гуси»	1
43		Игра со скакалкой «Зеркало».	1
44		Игра со скакалкой «Алфавит».	1
45		Игра с прыжками «Попрыгунчики».	1
46		Игра с прыжками «Петушиный бой».	1
47		Игра с прыжками «Переселение лягушек».	1

48		Общеразвивающая игра «Бег сороконожек».	1
49		Общеразвивающая игра «Цапля и лягушки»,	1
50		Общеразвивающая игра «Два Мороза».	1
51		Общеразвивающая игра «Вызов номеров».	1
52		Игра с мячом «Перестрелка».	1
53		Игра с мячом «Два капитана».	1
54		Игра с мячом «Точно в цель».	1
55		Русская игра «Салки».	1
56		Русская игра «Лапта».	1
57		Украинская игра «Колдун».	1
58		Украинская игра «Высокий дуб».	1
59		Молдавская игра «Сбей кушму».	1
60		Молдавская игра «Овцы и волк».	1
61		Игра «Перестрелка»	1
62		Игры, эстафеты «Быстро мяч передавай - свою ловкость развивай»	1
63		Эстафета «Передал - садись!»	1
64		Эстафета «Снайперы».	1
65		Эстафета «Прохождение болота».	1
66		Эстафета «Бег в мешках».	1
67		Эстафета «Сиамские близнецы».	1
68		Турнир «Движение – здоровье!»	1
		<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	10 ч.
69		Я и мои одноклассники.	1
70		Перемена с увлечением.	1
71		Мир эмоций и чувств.	1
72		Вредные привычки.	1
73		Я и опасность.	1
74		Человек и его младшие друзья.	1
75		Оздоровительная минутка «Зверобика».	1
76		Памятка «Правила общения с животными».	1
77		Защита мини-проекта «Человек и его младшие друзья»	2
78			
		<i>Чтоб забыть про докторов</i>	10 ч.
79		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1
80		К здоровью без лекарств. Экскурсия.	1
81		Основы первой медицинской помощи.	1
82		Травяные чаи. Заваривание чая. Викторина «Фитоаптека».	1
83		Если хочешь быть здоров – закаляйся.	1
84		Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.	1
85		Твой друг заболел, чем ты можешь помочь?	1
86		Домашняя аптечка, термометр.	1
87		Лекарства. Отравления лекарствами. Первая помощь при отравлении.	1
88		Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль. Колобова «Красивые грибы».	1
		<i>Безопасность в повседневной жизни</i>	8 ч.
89		Что вокруг нас может быть опасным?	1
90		Отравления ядовитыми веществами и угарным газом.	1
91		Внимание! Авария!» и «Как защитить себя во время аварии».	1
92		«Как вести себя с домашними питомцами» и «Когда	1

			четвероногие друзья бывают опасны».	
93			«Один дома»: «Огонь», «Электричество», «Ожог».	1
94			Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это?	1
95			Переход и светофор. Переходим улицу.	1
96			Викторина «Кто меня защитит?»	1
			«Вот и стали мы на год взрослей»	6 ч.
97			Умеешь ли ты плавать? Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
98			Отдыхаем без опасности.	1
99			Лесная аптека на службе человека.	1
100			Экскурсия «За здоровьем в лес».	1
101			Развлекательная программа – «Будем делать хорошо и не будем плохо».	2
102				
			Итого:	102 ч.

3 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема раздела, урока	Количество отводимых учебных часов
	план	факт		
			Введение «Вот мы и в школе».	6 ч.
1			«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2			Личная гигиена.	1
3			В гостях у Мойдодыра.	1
4			«Остров здоровья». Игра.	1
5			«Режиму дня мы друзья».	1
6			«В здоровом теле – здоровый дух!» (проектная работа)	1
			Питание и здоровье	9 ч.
7			Что нужно есть в разное время года. Игра «Смак»	1
8			Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1
9			Вредные микробы.	1
10			Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1
11			Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Викторина «Эх, яблочко!»	1

12		Какую пищу можно найти в лесу.	1
		Пищевые отравления.	1
13		Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1
14		Кулинарное путешествие по России.	1
		Моё здоровье в моих руках	16 ч.
15		Труд и здоровье.	1
16		Наш мозг и его волшебные действия.	1
17		День здоровья «Хочу остаться здоровым».	1
18		Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
19		Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
20		Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
21		«Моё здоровье в моих руках». Выставка рисунков.	1
22		Мой внешний вид – залог здоровья.	1
23		«Доборечие».	1
24		«Бесценный дар - зрение».	1
25		Гигиена правильной осанки.	1
26		«Спасатели, вперёд!»	1
27		КВН «В здоровом теле – здоровый дух».	1
28		Комплекс лечебной физкультуры.	1
29		«Мои физические возможности» – мини-проект.	1
30		Игра «Светофор здоровья».	1
		К здоровью через движение	40 ч.
31		Движение это жизнь.	1
32		День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	1
33		Русская народная игра «Большой мяч».	1
34		Русская народная игра «Ловишка в кругу».	1
35		Русская народная игра «Золотые ворота».	1
36		Русская народная подвижная игра «Волк и овцы».	1
37		Игра со скакалкой «Удочка».	1
38		Игра со скакалкой «Люлька».	1
39		Игра с прыжками «Прыжки по кочкам».	1
40		Игра с прыжками «Прыгающие воробышки».	1
41		Игра с прыжками «Здравствуй, сосед!».	1
42		Общеразвивающая игра «Секретное задание».	1
43		Общеразвивающая игра «Юла».	1
44		Общеразвивающая игра «Вызов номеров».	1
45		Общеразвивающая игра «Караси и щука».	1
46		Общеразвивающая игра «Зайцы в огороде».	1
47		Общеразвивающая игра «Пирамидка».	1
48		Общеразвивающая игра «Мяч в стену».	1
49		Русская игра «Казачи-разбойники».	1
50		Русская игра «Коршун».	1
51		Украинская игра «Мак».	1
52		Украинская игра «Круглый хрещик».	1
53		Молдавская игра «Пастух и стадо».	1
54		Молдавская игра «Барашек».	1
55		Малоподвижная игра «Фанты»	1
56		Малоподвижная игра «Молчанка».	1

57		Малоподвижная игра «Испорченный телефон».	1
58		Малоподвижная игра «Веребочка».	1
59		Малоподвижная игра «Волчок».	1
60		Русская народная подвижная игра «Салки».	1
61		Русская народная подвижная игра «Два Мороза».	1
62		Русская народная игра «Птицелов».	1
63		Русская народная игра «Молчанка»	1
64		Русская народная подвижная игра «Жмурки».	1
65		Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
66		Эстафета «Передача мяча»	1
67		Эстафета «С мячом»	1
68		Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
69		Эстафета «Вызов номеров»	1
70		Кругосветка «Подвижные игры народов России».	1
		<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8 ч.
71		Мир моих увлечений	1
72		Вредные привычки и их профилактика	1
73		Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	1
74		В мире интересного.	1
75		Прически мальчиков и девочек.	1
76		«Я умею дружить». Игра «Геремок».	1
77		Диспут «Почему мы говорим неправду?»	1
78		Правила безопасного поведения в доме. Составление памятки «Один дома».	1
		<i>Безопасность в повседневной жизни</i>	10 ч.
79		Я и опасность.	1
80		Где можно и где нельзя играть. Практическое занятие «Улицы города».	1
81		Как рождаются опасные ситуации на дорогах. Тест «Берегись автомобиля».	1
82		Что такое безопасность и чрезвычайная ситуация.	1
83		Огонь в доме. Как говорить по телефону.	1
84		Проверочная работа по теме: «Пожарная безопасность и поведение на пожаре».	1
85		Почему случаются травмы.	1
86		Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма	1
87		Как ориентироваться в лесу (практическое занятие)	1
88		Тест. «Правила поведения учащихся в повседневной жизни».	1
		<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8 ч.
89		Личная гигиена. Уход за кожей, за ногтями.	1
90		Берегите зубы. Выбор зубной щетки, зубной пасты.	1
91		Гигиена зрения.	1
92		Лесная аптека на службе человека	1
93		Здоровье и труд человека.	1
94		Гигиена помещения.	1
95		Экскурсия «Природа – источник здоровья»	2
96			
		<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	6 ч.

97			Правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоёма.	1
98			Как ориентироваться в лесу (практическое занятие). <i>Тест «Лесные опасности».</i>	1
99			Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
100			Чему мы научились и чего достигли. <i>Диагностика.</i>	1
101			Развлекательная программа – «День здоровья в нашем классе».	2
102				
			Итого:	102 ч.

4 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема раздела, урока	Количество отводимых учебных часов
	план	факт		
			<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	6 ч.
1			Ознакомление с особенностями занятий данного курса на четвертом году обучения.	1
2			«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
3			Требования к учащимся во время проведения занятий.	1
4			Техника безопасности во время игр на школьном дворе, спортивной площадке, в спортивном зале.	1
5			Школа и моё настроение.	1
6			Игра «Кто больше знает?», пословицы и поговорки о дружбе и взаимовыручке.	1
			<i>Питание и здоровье</i>	9 ч.
7			«Очень вкусная еда, но не детская она».	1
8			Питание необходимое условие для жизни человека.	1
9			Здоровая пища для всей семьи.	1
10			Игра «Светофор здоровья».	1
11			Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
12			Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
13			«Богатырская силушка».	1
14			Игра «Полезно – вредно».	1

			<i>Моё здоровье в моих руках</i>	16 ч.
15			Первая помощь при ушибах, порезах.	1
16			Кровотечение. Первая медицинская помощь.	1
17			Правила обработки ран. перевязка ран.	1
18			Оказание первой медицинской помощи при отравлениях	1
19			Тренинг «Помоги себе сам».	1
20			Нарушение осанки.	1
21			Разучивание кинезиологических упражнений и составление памятки для поддержания правильной осанки.	1
22			Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	1
23			Игра. Откуда берутся грязнули.	1
24			Домашняя аптечка.	1
25			«Береги зрение с молодую».	1
26			Курение, алкоголь, токсические вещества – это вред.	1
27			Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1
28			Когда следует вызывать «скорую помощь» и каков порядок ее вызова.	1
29			Отдых для здоровья. Экскурсия.	2
30				
			<i>К здоровью через движение</i>	40 ч.
31			Малоподвижные игры: «Перетягивание на пальцах», «Соломинка».	1
32			Малоподвижные игры: «Равновесие на линии», «Солнце и месяц».	1
33			Русская народная игра «Жмурки»	1
34			Русская народная игра «Кот и мышь»	1
35			Русская народная игра «Горелки»	1
36			Русская народная игра «Салки»	1
37			Русская народная игра «Пятнашки»	1
38			Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
39			Русская народная игра «Фанты»	1
40			Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1
41			Русская народная игра «Волк»	1
42			Русская народная игра «Птицелов»	1
43			Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
44			Малоподвижная игра «Море волнуется».	1
45			Игра с мячом «Охотник и утки».	1
46			Игра с мячом «Мяч водящему».	1
47			Игра с мячом «Зевака».	1
48			Игра с мячом «Защищай город».	1
49			Игра с мячом «Круговая лапта».	1
50			Общеразвивающие игры: «Гуси-лебеди», «Совушка».	1
51			Эстафета «Передача мяча»	1
52			Эстафета «С мячом»	1
53			Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
54			Эстафета «Вызов номеров»	1
55			Эстафета с обручем	1
56			Русская народная игра «Салки»	1
57			Русская народная игра «Пятнашки»	1

58		Русская народная игра «Краски»	1
59		Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
60		Русская народная игра «Третий лишний»	1
61		Русская народная игра «Лапта»	1
62		Общеразвивающая игра «Разрывные цепи».	1
63		Игра с мячом «Горячая картошка».	1
64		Игра с мячом «Мяч в стену».	1
65		Общеразвивающая игра «Третий лишний».	1
66		Общеразвивающая игра «Морские фигуры».	1
67		Русские игры: «Городки», «У медведя во бору».	1
68		Украинские игры: «Перепёлочка», «Печка», «Хлибчик».	1
69		Молдавские игры: «Птица без гнезда», «Перешагивание через ноги».	1
70		Проекты «Игры наших бабушек и дедушек».	1
		<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	8 ч.
71		Викторина «Мама, папа, я – здоровая семья»	1
72		Как доставить родителям радость?	1
73		«Я – уникальный человек»	1
74		«Учусь находить себе друзей и интересные занятия»	1
75		«Я познаю мир, мои ощущения»	1
76		«Почему родители и дети не всегда понимают друг друга»	1
77		Мода и школьные будни (проектная работа)	2
78			
		<i>Безопасность в повседневной жизни</i>	10 ч.
79		Опасные ситуации в жизни детей.	1
80		Опасная высота.	1
81		Безопасность пешеходов при движении по дорогам.	1
82		Соблюдение правил движения велосипедистами.	1
83		Ориентирование на местности. Понятие ориентира.	1
84		Кибербезопасность.	1
85		Основные правила поведения на воде.	1
86		Способы и средства спасания утопающих.	1
87		Школа безопасности.	2
88			
		<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8 ч.
89		Комплекс упражнений для поддержания осанки	1
90		Релаксационные настрои.	1
91		Профилактика переедания, пищевых отравлений.	1
92		Профилактика вредных привычек.	1
93		Безопасность в местах массового скопления людей.	1
94		Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья.	1
95		Что такое правильное дыхание?	1
96		Готовимся сдавать ГТО.	1
		<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	6 ч.
97		Диагностика личных качеств.	1
98		Анкетирование «Моё Здоровье» (итоговое)	1
99		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» (проектная работа)	2
100			

101			Спортивный праздник «Путешествие по тропе Здоровья».	2
102				
			Итого:	102 ч.