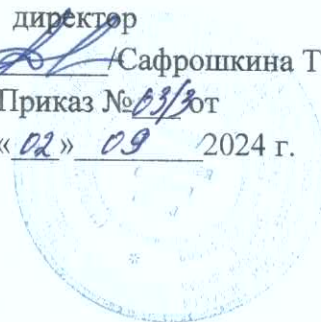


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Можарская средняя школа
Сараевского муниципального района Рязанской области

«Согласовано»
Руководитель ШМО
Л.В. Соскова /Соскова Л.В./
Протокол № 1 от
«26» августа 2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР Н.В. Гусева
/Гусева Н.В./
«28» августа 2024г.

«Утверждено»
директор
Т.Ф. Сафрошкина /Сафрошкина Т.Ф./
Приказ № 03/20 от
«02» 09 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГОВ

Одинцовой Н.В. (учитель начальных классов)
Сосковой Л.В. (учитель начальных классов)
Хлопенковой С.И. (учитель начальных классов)
Беловой Е.А. (учитель начальных классов)
по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

для 1-4 классов

«Здоровейка»

срок реализации программы 1 год

2024 - 20245 учебный год

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.

- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО 2021);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;

Для обучающихся с ОВЗ адаптация данной программы происходит следующим образом:

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

Направление спортивно- оздоровительное.

Цель программы-

-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.

Задачи программы-

Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Профилактика вредных привычек.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Данная программа строится на принципах:

- Научности; в основе которой содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

- Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

- Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся: навыки дискуссионного общения; опыты; игра.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с учебным планом Школы курс внеурочной деятельности рассчитан на 34 часа

2.Общая характеристика курса внеурочной деятельности

-актуальность программы –внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

- адресат программы - программа рассчитана на детей 7-11 лет

- режим занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятий - 40 минут

3.Содержание курса внеурочной деятельности

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

4 Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;

- причины некоторых заболеваний;

- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;

- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

- основные формы физических занятий и виды физических упражнений, и формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- .самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- .осознание ответственности человека за общее благополучие;

- .этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- .положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Путь здоровья»;

- .способность к самооценке;

- .начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- .навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;

- .умение ставить и формулировать проблемы;

- .навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

- .установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- .использование речи для регуляции своего действия;

- .адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;

- .умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

- .умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- .работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- .ставить вопросы;
- .обращаться за помощью;
- .формулировать свои затруднения;
- .предлагать помощь и сотрудничество;
- .слушать собеседника;
- .договариваться и приходить к общему решению;
- .формулировать собственное мнение и позицию;
- .осуществлять взаимный контроль;
- .адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

5. Тематическое планирование

1 класс

| № п/п | Тема занятия | Виды деятельности |
|------------------|--|--------------------------|
| 1 | Дорога к доброму здоровью | беседа |
| 2 | Весёлые физкультминутки | Подвижные игры |
| 3 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | беседа |
| 4 | В гостях у доктора Айболита | Игра-путешествие |
| 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | Творческая работа |
| 6 | Культура питания Приглашаем к чаю | Мастер-класс |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи» | инсценирование |
| 8 | Как и чем мы питаемся | |
| 9 | Красный, жёлтый, зелёный | Игра-путешествие |
| 10 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | беседа |
| 11 | Полезные и вредные продукты. | Просмотр видеоролика |
| 12 | Полезные и вредные продукты. | беседа |
| 13 | «Сезонные изменения и как их принимает человек» | Экскурсия |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь | Просмотр видеоролика |
| 15 | «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | Подвижные игры |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух | Подвижные игры |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | беседа |
| 18 | Зрение – это сила | беседа |
| 19 | Осанка – это красиво | Практическое занятие |
| 20 | Весёлые переменки | Подвижные игры |
| 21 | Здоровье и домашние задания | беседа |
| 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | Подвижные игры |
| 23 | “Хочу остаться здоровым”. | беседа |
| 24 | Вкусные и полезные вкусности | Экскурсия в столовую |

| | | |
|----|--|-------------------------|
| 25 | «Как хорошо здоровым быть» | Спортивные игры |
| 26 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | беседа |
| 27 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | Творческая работа |
| 28 | Вредные и полезные привычки | Просмотр видеороликов |
| 29 | “Я б в спасатели пошел” | Экскурсия в ПЧ |
| 30 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | (просмотр видео фильма) |
| 31 | Первая доврачебная помощь | беседа |
| 32 | Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка» | Инсценировка сказки |
| 33 | Чему мы научились за год. | тесты и анкетирование |

2 класс

| № | Тема занятия | Элементы содержания | Средства обучения, в том числе ИКТ |
|---|--------------------------------|--|---|
| 1 | Причина болезни | Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов. | Презентация. Муз. сопровождение. Мультимедиа. |
| 2 | Признаки болезни | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» | Презентация. Видео. Мультимедиа. |
| 3 | Как здоровье? | Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». | Презентация. Видео. Мультимедиа. |
| 4 | Как организм помогает себе сам | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». | Презентация. Игровой инвентарь. |
| 5 | Здоровый образ жизни | Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые | Мультимедиа. Презентация. Игровой инвентарь. |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|--|
| | | слова доктора Свежий Воздух. | |
| 6 | Какие врачи нас лечат | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья. | Презентация. Муз. сопровождение. Карандаши, альбомы для рисования. |
| 7 | Инфекционные болезни | Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...» | Презентация. Муз. сопровождение. Игровые атрибуты. |
| 8 | Прививки от болезней | 1 Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно». Игра «Чай-чай выручай» | Свисток, мяч, мелкий инвентарь. Муз. сопровождение. |
| 9 | Какие лекарства мы выбираем | 1 Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова. Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик» | Свисток, мячи, веревочка. Мультимедиа, проектор. |
| 10 | Домашняя аптека | 1 Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! | Мультимедиа, проектор. Свисток, скакалки, веревочка |
| 11 | Отравление лекарствами | 1 Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа. Игра «Веселый зоопарк» | Мультимедиа, проектор. Гимнастические скамейки, теннисные мячи, ленточки. |
| 12 | Пищевые отравления | Признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях. Игра «Красивая спина» | Мультимедиа, проектор. Теннисные мячи, атрибуты к игре. |
| 13 | Если солнечно | Повторение признаков | Презентация. |

| | | | |
|----|-------------------------------|--|---|
| | и жарко. | лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях. Игра «Красивая спина» | Атрибуты к играм. Мед. инвентарь |
| 14 | Если на улице дождь и гроза | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Веселый сапожок» | Атрибуты к играм. Мячи. |
| 15 | Опасность в нашем доме | Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». | Видео фильм. Таблица. Мультимедиа. Проектор. |
| 16 | Как вести себя на улице | Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. | Мультимедиа. а. Проектор. |
| 17 | Вода - наш друг | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом. | Мультимедиа. а. Проектор. Спец. коврики. |
| 18 | Как уберечься от мороза | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно». | Мультимедиа. а. Проектор. |
| 19 | Чтобы огонь не причинил вреда | Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. | Мультимедиа. а. Проектор. |

| | | | |
|----|---------------------------------|--|--|
| | | Практическая работа «План эвакуации при пожаре». | |
| 20 | Чем опасен электрический ток | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Игра «Дружные ребята» | Футбольный мяч, мячи и другой спортивный инвентарь. Атрибутика к игре. |
| 21 | Травмы | Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов. Игры и эстафеты с мячами. | Мультимедиа. Проектор. Атрибутика к игре. |
| 22 | Укусы насекомых | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов. Игры по выбору учащихся | Мультимедиа. Проектор. Атрибутика к игре. |
| 23 | Что мы знаем про собак и кошек | Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно! Игра «Царь горы» | Мультимедиа а. Проектор. Атрибутика к игре. |
| 24 | Отравление ядовитыми веществами | Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. Игра «Веселые пингвинята» | Презентация. Мультимедиа. Проектор. Атрибутика к игре. |
| 25 | Отравление угарным газом | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова». Игра «Ритмическая мозаика» | Атрибутика к игре. Муз. сопровождение. |
| 26 | Как помочь | Рассказ учителя. Признаки | Презентация. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | себе при тепловом ударе | теплого удара. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей. | Мультимедиа. Проектор. Атрибутика к игре. |
| 27 | Растяжение связок и вывих костей | Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей | Мультимедиа. Проектор. Атрибутика к игре. |
| 28 | Переломы | Виды переломов. Знакомство с правилами. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. | Мультимедиа. Проектор. Атрибутика к игре. |
| 29 | Если ты ушибся или порезался | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах. Игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». | Мультимедиа. Проектор. Атрибутика к игре. |
| 30 | Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда Игры «Органы». «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты» | Спорт. инвентарь. |
| 31 | Укус змеи | Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда. Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». | Спорт. инвентарь. |
| 32 | Расти здоровым | Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. «Береги предмет» | Муз. сопровождение. Спорт. инвентарь. |

| | | | |
|----|--------------------|---|---------------------------------------|
| | | «Кто первый через обруч к флажку?» | |
| 33 | Воспитаю себя | Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка. «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». | Муз. сопровождение. Спорт. инвентарь. |
| 34 | Я выбираю движение | Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!» «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». | Муз. сопровождение. Спорт. инвентарь. |

3 класс

| № | Тема занятия | Содержание программы. | Средства обучения, в том числе ИКТ |
|---|---------------------------------------|---|--|
| 1 | Ещё раз вспомним, что такое здоровье. | Беседа. Показ презентации. Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. Что такое здоровье и от чего оно зависит. Подвижная игра «Салки». Упражнения для параллельно сопряжённого психофизического развития. | Мультимедиа. Презентация. Игровой инвентарь. |
| 2 | О чём говорят выразительные движения. | Ролевая игра. «Выразительные движения говорят о чувствах, настроении человека и его отношении к собеседнику». Выразительные движения- важный способ общения. Подвижная игра «Вызов номеров». | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 3 | Умей организовать свой досуг. | Беседа по теме. Стихотворный монтаж. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в потешных сказках (по мотивам русского фольклора). Игра на внимание «Кулак, ребро, ладонь» | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 4 | Опасные и безопасные ситуации. | Беседа: «Существуют опасные для детей ситуации. Для того чтобы их избежать, следует выполнять «Шаги принятия решений». Асимметрические упражнения. Показ презентации. | ИКТ. Игровой инвентарь. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | | |
| 5 | Учусь принимать решения в опасных ситуациях. | Беседа: «В опасных ситуациях люди поступают по – разному. Принимая решение в опасной для здоровья ситуации, следует придерживаться «Шагов принятия решения». Асимметрические упражнения. Асимметрические упражнения. | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 6 | Если хочешь быть здоров. | Беседа: «Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным, красивым, нужно есть полезные продукты». Показ презентации Упражнения для развития функций мозолистого тела (межполушарных связей) | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 7 | Если хочется пить. | Показ презентации. Значение жидкости для организма человека, ценность разнообразных продуктов. Упражнения для развития функций мозолистого тела (межполушарных связей) | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 8 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | Показ презентации. Разнообразные фрукты, ягоды, их значение для организма. Подвижная игра «Караси и щука». | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 9 | Каждому овощу своё время. | Ролевая игра: разнообразные овощи, их полезные свойства. Подвижная игра «Караси и щука». | Игровые атрибуты. Муз. сопровождение. |
| 10 | Занятие – практикум. | Тестирование. Закрепление знаний о законах здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола. Подвижная игра «Белый медведь». | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 11 | Формирование правильной осанки. | Показ презентации: представление о строении скелета человека и о возрастных особенностях костной системы ребёнка. Формирование понятия осанки, признаками правильной осанки и значением ее для здоровья. Эстафета с предметами. | Презентация. Мешочки с фасолью, гимнастические палки, скакалки, гимнастические обручи. Муз. сопровождение. |
| 12 | Формирование | Показ презентации: знакомство | Презентация. |

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|
| | правильной посадки за столом (партой) | с признаками правильной посадки за столом (партой), значением правильной посадки для сохранения хорошей осанки и здоровья. Эстафета с предметами. | Мешочки с фасолью, гимнастические палки, скакалки, гимнастические обручи. Муз. сопровождение. |
| 13 | Формирование правильной походки. | Показ презентации. Знакомство с признаками правильной походки и её значением для сохранения хорошей осанки и здоровья. Упражнения выполняемые в группах. | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 14 | Движение и жизнь. | Показ презентации. Что даёт нам возможность двигаться. Что нужно двигательной системе для нормальной работы. Как в организме образуется энергия. Мышцы и тренировка. Как избежать заболеваний двигательной системы. Как оказать первую помощь. Практическая работа. | Икт. Муз. сопровождение. Мед. материал. |
| 15 | Ещё раз о здоровье. | Показ презентации: «От чего зависит твоё здоровье. В чём ты можешь помочь себе и другим. Когда надо звать на помощь взрослых. Когда нужно обращаться к врачу». | ИКТ, игровые атрибуты. |
| 16 | Мой характер | Показ видео ролика « У каждого человека есть внешнее качества, которые все вместе составляют его внешность. У каждого человека есть внутренние качества, которые все вместе составляют его характер. Черты характера можно изменить». Комплекс упражнений сопряжённого характера выполняемый в парах. | ИКТ, игровые атрибуты. |
| 17 | Учусь взаимодействовать . | Беседа: «Чтобы успешно взаимодействовать друг с другом, нужно вести себя неагрессивно». | ИКТ. Игровые атрибуты |

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|--|
| | | Беседа «Что такое каприз?». Игра «Проверь себя». Оздоровительная минутка. Работа с толковым словарем. Толкование пословиц. Комплекс упражнений сопряжённого характера выполняемый в парах. | |
| 18 | Учусь настаивать на своём. | Ролевая игра. У каждого человека есть право отстаивать своё мнение. Когда на тебя давят, отстаивай своё мнение неагрессивно. Игра «Упрямая птица луань» | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 19 | Я становлюсь увереннее | Ролевая игра. Люди бывают неуверенными в себе по разным причинам. Уверенность в себе следует развивать. Беседа по теме «Как воспитывать уверенность и бесстрашие.» Работа по стихотворению Э. Успенского «Академик Иванов». Анализ ситуации по стихотворению И. Токмаковой «Не буду бояться». Игра «Давайте разберемся», практическое занятие. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 20 | Когда на меня оказывают давление. | Ролевая игра. Влияние, которое оказывают на нас другие люди, может быть полезным или вредным. Если нас заставляют сделать что – то, не объяснив, зачем это нужно, то такое влияние называется давлением. Мы должны сопротивляться давлению. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 21 | Из чего состоит наша пища. | Показ презентации. Полезные питательные вещества, содержащиеся в пище. Комплекс упражнений сопряжённого характера выполняемый в парах. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 22 | Что нужно есть в разное время года. | Показ презентации. Роль питания в обеспечении жизни. Что нужно есть в жаркий или холодный день. Подвижная игра «Бросай беги». | ИКТ. Игровые атрибуты Спортивный инвентарь. |
| 23 | Рациональное питание | Беседа с врачом: «Требования к питанию растущего организма». | ИКТ. Игровые атрибуты. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | школьника. | Подвижная игра «Бросай беги». | Спортивный инвентарь. |
| 24 | Нужные и ненужные тебе лекарства. | Беседа с врачом: «В зависимости от ситуации, лекарства для тебя могут быть нужными и ненужными. Дети не должны принимать лекарства сами и пробовать незнакомые вещества. Дети не должны брать лекарства и другие похожие вещества у незнакомых людей». Подвижная игра «Перестрелка» | Волейбольные мячи. Муз. сопровождение. Спортивный инвентарь |
| 25 | Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор. | Показ презентации. Если кто – то при тебе курит, значит он / она, заставляет и тебя пассивно курить. Пассивное курение вредно для здоровья. Дети могут попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика. Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа. | ИКТ. Муз. сопровождение. Канцелярские принадлежности. |
| 26 | Хотим быть здоровыми – действуем. | Беседа: «Что ты ценишь в жизни больше всего. Умеешь ли ты владеть своими эмоциями, мыслями, решениями и поступками. Почему это важно. Если ты умеешь, то посоветуй и помоги своим друзьям, просто знакомым». Спортивная эстафета с предметами. | ИКТ. Муз. сопровождение. Игровые атрибуты. Спортивный инвентарь. |
| 27 | Как отучить себя от вредных привычек. | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Пятерня! Пятерня!». Беседа по теме «Вредные привычки». Составление памятки «Это полезно знать!». Повторение основного девиза. Работа со стихотворением Г. Остера «Нет приятнее занятия...». Заучивание слов. Игра «Давай поговорим». Чтение | ИКТ. Муз. сопровождение. |

| | | | |
|----|------------------------------------|--|--------------------------|
| | | стихотворений на тему занятия. | |
| 28 | Путешествие в страну здоровья. | Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д. | ИКТ. Муз. сопровождение. |
| 29 | Школа и здоровье. | Беседа: «Зачем человеку нужна школа». Как научиться учиться. Причины неудач и успехов на уроке. Как нужно слушать на уроке. Внимание и память. Правила познания и школьные предметы. Как работать с текстом учебника. Как готовиться к ответу на уроке. Асимметрические упражнения. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 30 | Культура здорового образа жизни. | Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 31 | Здоровье и эмоции. | Твои чувства, эмоции и здоровье. Положительные и отрицательные эмоции Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями. Как влияют эмоции на общение людей. Эмоции и конфликты. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 32 | Путешествие «Город здоровья» | Игра КВН. Показ мультфильм. Беседа «Город Здоровья» | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 33 | Праздник «Посвящение в здоровячки» | Спортивные соревнования по номинациям: сильные, смелые, ловкие. Тестирование. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 34 | Культура здорового образа жизни. | Урок - соревнование. Культура поведения. Человек и окружающий мир. Культура общения. Человек и его здоровье. Писатели детям | ИКТ. Игровые атрибуты |

4 класс

| № | Тема занятия | Содержание программы. | Средства обучения, в том числе ИКТ |
|---|---|---|--|
| 1 | Что такое здоровье? | Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...» | Мультимедиа. Презентация. Игровой инвентарь. |
| 2 | Что такое эмоции? | Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя». | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 3 | Чувства и поступки | Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради. | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 4 | Стресс | Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов. | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 5 | Учимся думать и действовать | Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?» | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 6 | Учимся находить причину и последствия событий | Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?» | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 7 | Умей выбирать | Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент». | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 8 | Принимаю решение | Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?» | ИКТ. Игровой инвентарь. |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 9 | Я отвечаю за свои решения | Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение». | Игровые атрибуты. Муз. сопровождение. |
| 10 | Что мы знаем о курении | Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа. | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 11 | Зависимость | Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим». | Презентация. Муз. сопровождение. |
| 12 | Умей сказать НЕТ | Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?». | Презентация. Мешочки с фасолью.. Муз. сопровождение. |
| 13 | Как сказать НЕТ | Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг. | ИКТ. Игровой инвентарь. |
| 14 | Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? | Робота со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа. | Икт. Муз. сопровождение. |
| 15 | Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения | Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа. | ИКТ, игровые атрибуты. |
| 16 | Волевое поведение | Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг. | ИКТ, игровые атрибуты. |
| 17 | Алкоголь | Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это | ИКТ. Игровые атрибуты |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить! | |
| 18 | Алкоголь – ошибка | Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 19 | Алкоголь – сделай выбор | Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 20 | Наркотик | Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим». | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 21 | Наркотик – тренинг безопасного поведения | Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг. | ИКТ. Игровые атрибуты. Канцелярские принадлежности. |
| 22 | Мальчишки и девчонки | Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа. | ИКТ. Игровые атрибуты Спортивный инвентарь. |
| 23 | Моя семья | Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение». | ИКТ. Игровые атрибуты. Канцелярские принадлежности. |
| 24 | Дружба | Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций. | Волейбольные мячи. |
| 25 | День здоровья | Открытие праздника. Игры и соревнования. | Игровые атрибуты. |
| 26 | Умеем ли мы правильно | Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! | ИКТ. Игровые атрибуты. |

| | | | |
|----|--|---|--------------------------|
| | питаться? | Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом. | Спортивный инвентарь. |
| 27 | Я выбираю кашу | Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку». | ИКТ. Муз. сопровождение. |
| 28 | Чистота и здоровье | Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения». | ИКТ. Муз. сопровождение. |
| 29 | Откуда берутся грязнули? | Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный...», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 30 | Чистота и порядок | Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями. | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 31 | Будем делать хорошо и не будем плохо | Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?»! | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 32 | КВН «Наше здоровье» | <i>Викторина. Изобразить дерево «ЗДОРОВЬЯ».</i> | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 33 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | Посещение медицинского кабинета. Игра «Письма». Практическая работа «Выпуск стенной газеты». | ИКТ. Игровые атрибуты |
| 34 | Будьте здоровы! | Подвижная игра «Самый сильный и здоровый – это Я» | ИКТ. Игровые атрибуты |

6. Учебно-методическое и материально-технического обеспечение курса внеурочной деятельности

| Технические средства обучения | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | Учебно-дидактические материалы |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- классная доска;- интерактивная доска;-персональный компьютер с принтером; | <ul style="list-style-type: none">- простейшие школьные инструменты: ручка, карандаши цветные и простой, линейка, ластик;- материалы: бумага (писчая).-спортивный инвентарь; | <p>Материалы интернет сайтов: https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/ https://nsportal.ru/ и др.</p> |