

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
для учащихся 1-4 классов
спортивно-оздоровительное направление
«Здоровячок»

*Составители:
учителей физической
культуры Русаев И.С..*

Тюмень, 2021

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» состоит из разделов: *пояснительная записка; результаты освоения курса внеурочной деятельности; содержание курса внеурочной деятельности; тематическое планирование.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Здоровячок» составлена, на основе авторской программы «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» Л. А.Обуховой, Н. А.Лемайкиной для 1-4 классов (Примерная программа внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / под ред. В.А. Обуховой. – 1-е изд. – М. Просвещение, 2011), в соответствии с ФГОС второго поколения, с учетом рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Цель курса: раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования - формирование здорового образа жизни младших школьников, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи

Образовательные:

- обучение детей профилактическим методикам - оздоровительная гимнастика, пальцевая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, самомассаж;
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.).

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, - ученики 1-4 классов от 7 до 11 лет. Сроки реализации программы - 4 года.

Учебный курс «**Здоровячок**» проводится в рамках внеурочной деятельности в 1-4 классах. На изучение отводится 276 часов: в 1 классе – 66 часов, 2-4 классы по 70 часов (по два часа в неделю; 33 учебные недели в 1 классе и 35 учебных недель во 2-4 классах). Реализация рабочей программы совпадает с учебным планом НОУ специализированная гимназия «Аврора».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЯЧОК»

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.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы

:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе»

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс -4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс- 4 часа

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровейке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3класс – 4 часа

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс- 4 часа

Тема 2. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 3.Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Подвижные игры

«Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.

«Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.

«Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

«Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

1 класс – 38 часа

2 класс- 35 часов

3 класс- 35 часов

4 класс - 39 часов

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

*Тема 2.*Подвижные игры

Тема 3. П/и на свежем воздухе

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс (5 часов) Правильное питание

2 класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

*Тема 2.*Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

*Тема 4*Подвижные игры

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (5 часов) Правильное питание

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

*Тема 2.*Наш мозг и его волшебные действия

*Тема 3*День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2.«Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4«Береги зрение смолоду».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4 - Я в школе и дома

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 П/и «Соловей разбойник»

Тема 4 Весёлые переменки

Тема 5 Здоровье и домашние задания

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1 Я и мои одноклассники

Тема 2.Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 2.«Доброречие»

Тема 3.Подвижные игры

Тема 4«Бесценный дар - зрение»

Тема5 Гигиена правильной осанки

Тема6«Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (7 часов)

Тема 1«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2.«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Подвижные игры на свежем воздухе

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2.Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1. Подвижные игры

Тема 2.Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Тема 1.Подвижные игры

Тема 2.Движение это жизнь

Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2.День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3. Подвижные игры

Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2.Подвижные игры

Тема 3Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1Мир эмоций и чувств

Тема 2.Подвижные игры

Тема 3«Веснянка»

Тема 4В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1Мир моих увлечений

Тема 2.Подвижные игры

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний – Научно-практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2.Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1. П/и «У медведя во бору»

Тема 2.Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (5 часов)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2.Чем и как можно отравиться.

Тема 3. Подвижные игры

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс (5 часов)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2.Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4.Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (5 часов)

Тема 1.Я и опасность.

Тема 2.Подвижные игры

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний-Диагностика. Составление книги здоровья.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Подвижные игры

1. раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
2. раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
3. раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

На занятиях «Здоровячка» основное стремление формировать здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Поэтому определены и следующие цели изучения по каждому разделу подвижных игр :

«Русские народные игры» - знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России» - знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры» совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

«Эстафеты» - знакомство с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (66 часов)

№ п/п	Тема занятия, раздела	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	П/и на свежем воздухе
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	Беседа на тему: польза зарядки ,для здоровья. П/и
1.3	В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр»	1	П/и «Два мороза»
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	П/и «Правила гигиены после подвижных игр»
II	Подвижные игры	5	П/и «Большая черепаха», «Смелый охотник», «Два мороза», «Вышибалы», «Кто внимательный», «Горячая картошка»
III	Моё здоровье в моих руках	7	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	П/и «Быстро шагай» Беседа «Твой новый режим дня»
3.2	Подвижные игры	1	П/и «Караси и щука»
3.3	Подвижные игры	1	П/и на свежем воздухе «Кто быстрее»
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	Экскурсия на пришкольный участок
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1	Беседа, п/и
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	Соревнования, спортивные игры, эстафеты
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1	П/и на свежем воздухе «Линеечка»
IV	Подвижные игры	7	Классики, Ловишка в кругу, Пчелки и ласточки, К своим флажкам, Кот идет, Северный и южный ветер, Соревнования скороходов
V	Я в школе и дома	6	
5.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Беседа, П/и
5.2	Зрение – это сила	1	Беседа с показом презентации, П/и
5.3	Подвижные игры	1	П/и «Соловей-разбойник»
5.4	Весёлые перемены	1	П/и «Кикимора и леший»
5.5	Здоровье и домашние задания	1	Беседа, викторина, п/и
5.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	П/и «Метко в цель»

V1	Подвижные игры	6	Колдунчики, Аисты, Пчелы и медведь, Хитрая лиса, Ловишки с приседаниями, Переправа с досками
VII	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
7.1	«Хочу остаться здоровым»	1	Упражнения на укрепление мышц
7.2	Вкусные и полезные вкусоности	1	Беседа с показом презентации, д/ф
7.3	«Как хорошо здоровым быть»	1	П/и «Горячая картошка»
7.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	Беседа, создание имитационно-игровых ситуаций
VIII	Подвижные игры	5	Туннель, Собери урожай, На погрузке арбузов, Принеси мяч, Успей перебежать
IX	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	
9.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу.	1	Выставка рисунков «Моё настроение»
9.2	Подвижные игры	1	П/и «Воробушки»
9.3	«Я б в спасатели пошел»	1	Просмотр д/ф, п/и
X	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
10.1	Подвижные игры	1	П/и «У медведя во бору»
10.2	Первая доврачебная помощь	1	Беседа с показом презентации
10.3	Вредные и полезные растения	1	Беседа: работа в группах: сбор сведений о растениях
10.4	Чему мы научились за год.	1	Обобщающее занятие
XI	Подвижные игры	15	С мячом, Веселые старты, Совушка, Мышеловка, Пустое место, Карусель, Кто быстрее? Конники спортсмены, Лягушата и цыплята, Карлики и великаны.
	Итого:	66 ч	

2 класс (70 часов)

№ п/п	Тема занятия, раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	Беседа, повторение изученного в 1 классе
1.2	По стране Здоровейке	1	Просмотр д/ф, п/и
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	Беседа с показом презентации, п/и
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	КВН, п \и
II	<i>Подвижные игры</i>	5	Русские народные игры «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки», «Пятнашки»

III	Правильное питание	5	
3.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	Беседа, п/и
3.2	Культура питания. Этикет.	1	Беседа на тему: «Правила поведения за столом»
3.3	Подвижные игры	1	П/и «Богатыри»
3.4	«Что даёт нам море»	1	Просмотр д/ф, п/и
3.5	Светофор здорового питания	1	Викторина, п/и
IV	Подвижные игры	5	Русские народные игры «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов»
V	Моё здоровье в моих руках	7	
5.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	Беседа с просмотром презентации, п/и
5.2	Закаливание в домашних условиях	1	П/и «Снежная королева»
5.3	День здоровья «Будьте здоровы»	1	П/и на свежем воздухе
5.4	Подвижные игры	1	п/и «Салки»
5.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Викторина, занятие-игра, п/и
5.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	Просмотр фильма
5.7	Слагаемые здоровья	1	Беседа за круглым столом
VI	Подвижные игры	7	Подвижные игры «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята»
VII	Я в школе и дома	6	
7.1	Я и мои одноклассники	1	Беседа, п/и
7.2	Почему устают глаза?	1	Беседа, гимнастика для глаз
7.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	Упражнения для укрепления позвоночника
7.4	Шалости и травмы	1	Беседа «Правила поведения при подвижных играх», п/и
7.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	Беседа, упражнения для разминки
7.6	Умники и умницы	1	КВН
VIII	Подвижные игры	6	Эстафета зверей, по кругу, эстафета «Передача мяча», «С мячом», «Быстрые и ловкие», «Вызов номеров»
IX	Чтоб забыть про докторов	4	
9.1	Подвижные игры	1	П/и «Кошки и мышки»
9.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	Беседа, круглый стол, п/и
9.3	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	Эстафеты

9.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	Конкурс рисунков
X	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
10.1	Мир эмоций и чувств.	1	П/и «Плетень»
10.2	Подвижные игры	1	П/и «Рыбаки и рыбки»
10.3	«Веснянка»	1	П/и «Совушки»
10.4	В мире интересного	1	Научно- практическая конференция
XI	<i>Подвижные игры</i>	3	Эстафета с обручем, со скакалкой, «Карлики и великаны»
XII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
12.1	Я и опасность.	1	Беседа, п/и
12.2	Подвижные игры	1	П/и «Богатыри»
12.3	Подвижные игры	2	П/и «Части тела»
12.4	Наши успехи и достижения	1	Диагностика, итоговое занятие, обобщение
XIII	<i>Подвижные игры</i>	9	Русская народная игра «Гори, гори ясно!», башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга» и «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки».
	Итого:	70 часов	

3 класс (70часов)

№ п/п	Тема, раздел	Кол -во часо в	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	Беседа, П/и
1.2	Личная гигиена	1	Просмотр фильма, п/и на свежем воздухе
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	П/и «Кто внимательный?»
1.4	«Остров здоровья»	1	Занятие-игра, КВН
II	<i>Подвижные игры</i>	5	Русские народные игры «Краски», «Гори, гори ясно», «Лапта»,; башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»,; бурятская народная игра «Ищем палочку».

III	Правильное питание	5	
3.1	Игра «Смак»	1	П/и «Лебедь, рак и щука»
3.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	П/и «Самый умный?»
3.3	Вредные микробы	1	П/и «Микроб»
3.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	Просмотр д/ф, беседа с приглашенным поваром
3.5	«Чудесный сундучок»	1	Игра «Лото»
IV	Подвижные игры	7	Дагестанские игры « Выбей из круга», «Подними платок», кабардино –балкарская игра « Под буркой», калмыцкие народные игры « Прятки», «Альчик», карельские народные игры « Мяч», «Я есть», игры народов Коми « Невод», «Стой , олень», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра « Серый волк».
V	Моё здоровье в моих руках	7	
5.1	Труд и здоровье	1	Викторина, п/и
5.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	П/и «Самый сообразительный»
5.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	Игры на пришкольном участке, эстафеты
5.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	П/и на свежем воздухе «Догонялки»
5.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	Беседа, п/и
5.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	Экскурсия на пришкольный участок
5.7	«Моё здоровье в моих руках»	1	Беседа, просмотр фильма
VI	Подвижные игры	6	Якутские народные игры « Сокол и лиса», «Пятнашки», удмурские народные игры «Водяной», «Серый волк», чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры « Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры « «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра « Борьба за флажки».
VII	Я в школе и дома	6	
7.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	Беседа «Твой внешний вид», п/и
7.2	«Доброречие»	1	Игра «Я – вежливый»
7.3	Подвижные игры	1	П/и «Ручеек», «Ручейки и озера»
7.4	«Бесценный дар- зрение».	1	Беседа, п/и

7.5	Гигиена правильной осанки	1	Упражнения на укрепление позвоночника
7.6	«Спасатели , вперёд!»	1	П/и «Я-спасатель»
VIII	Подвижные игры	4	Чувашская игра « Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока « Льдинки, ветер и мороз», русские народные игры «Салки», «Пятнашки».
IX	Чтоб забыть про докторов	4	
9.1	Подвижные игры	1	П/и «У ребят порядок строгий»
9.2	Движение это жизнь	1	П/и «Смелый охотник»
9.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	Эстафеты
9.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	Городской конкурс «Разговор о правильном питании»
X	Подвижные игры	4	Эстафеты « Вызов номеров», «Быстрые и ловкие», «Встречная», эстафета по кругу.
XI	Я и моё ближайшее окружение	4	
11.1	Мир моих увлечений	1	Беседа, круглый стол
11.2	Подвижные игры	1	П/и «Дракон», «День и ночь»
11.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность	1	Беседа, дискуссия
11.4	В мире интересного.	1	Научно-практическая конференция
XII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	
12.1	Я и опасность.	1	Беседа «В мире опасностей», п/и
12.2	Лесная аптека на службе человека	2	Беседа «Лекарственные растения», п/и
12.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	КВН, п/и
12.4	Чему мы научились и чего достигли	1	Диагностика, занятие-обобщение
XIII	Подвижные игры	9	Русские народные игры « Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Горелки» и т.д.
	Итого:	70 ч	

**Календарно-тематическое планирование по учебному курсу «Здоровячок»
4 класс (70 часов)**

№ п/п	Тема, раздел	Кол -во часо в	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	

1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	Беседа, п/и на свежем воздухе
1.2	Правила личной гигиены	1	Викторина, п/и
1.3	Физическая активность и здоровье	1	Занятие-конференция, п/и
1.4	Как познать себя	1	За круглым столом
II	Подвижные игры	5	
2.1	Подвижные игры на свежем воздухе	1	П/и «Два мороза»
2.2	Спортивные игры	1	Футбол, п/и «Самый меткий»
2.3	Спортивные соревнования	1	Соревнования по футболу
2.4	Эстафеты		«Веселые старты»
2.5	«Богатырская силушка»	1	КВН, п/и «Богатыри»
III	Моё здоровье в моих руках	7	
3.1	Домашняя аптечка	1	Беседа с показом презентации, п/и
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	П/и «Слушай и танцуй», «Озорные гномы»
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	Дискуссия, п/и
3.4	«Береги зрение с молодую».	1	По возможности беседа с врачом офтальмологом
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1	Упражнения на укрепление позвоночника и осанки
3.6	Отдых для здоровья	1	П/и «Сбей грушу»
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	Викторина, п/и
IV	Подвижные игры	7	Русские народные игры « Жмурки», «Кот и мыши», «Горелки», «Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», « Фанты».
V	Я в школе и дома	7	
5.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	Доклады учащихся о своем режиме дня, конференция
5.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	2	Беседа: «Правила поведения на переменах, в общественных местах, на улице»
5.3	Подвижные игры на свежем воздухе	1	П/и «Повтори наоборот», «Летает – не летает»
5.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	Беседа: «Кто твой друг?»

5.5	Мода и школьные будни	1	Беседа: «Твоя школьная одежда», п/и
5.6	Делу время , потехе час.	1	Игра- викторина
VI	Подвижные игры	6	Русские народные игры « Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Гори, гори ясно», башкирские народные игры « Юрта», «Медный пень».
VII	Чтоб забыть про докторов	4	
7.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	П/и «Фантазеры»
7.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	П/и «У кого мяч?»
7.3	Подвижные игры	1	П/и «Зеркало», «Запрещенное движение»
7.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	Конкурс рисунков
VIII	Подвижные игры	5	Бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры « Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».
IX	Я и моё ближайшее окружение	4	
9.1	Размышление о жизненном опыте	1	Беседа, дискуссия
9.2	Вредные привычки и их профилактика	1	Беседа, просмотр фильма
9.3	Школа и моё настроение	1	Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации
9.4	В мире интересного.	1	Научно-практическая конференция
X	Подвижные игры	5	Эстафеты « Передай мяч», «Быстрые и ловкие», « Вызов номеров», эстафеты с мячом, обручем.
XI	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	
11.1	Я и опасность.	1	П/и «Приветтики»
11.2	Подвижные игры	2	Игра «Мой горизонт»
11.3	Гордо реет флаг здоровья	1	Беседа: «Сохраним свое здоровье»
11.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	Диагностика, Книга здоровья, обобщение
XII	Подвижные игры	11	Русские народные игры « Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Горелки» и т.д.
	Итого:	70ч	