

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №66 г.Пензы
имени Виктора Александровича Стукалова**

Утверждаю:

Директор
МБОУ СОШ №66 г.Пенза
имени
Виктора Александровича Стукалова


И.Э.Авдонина
Приказ № 269/08
от «11» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровейка»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Тураев А.А., педагог дополнительного образования

Пенза, 2023г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3-4
2	Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	5-9
3	Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	10-15
3.1	Личностные результаты	10-12
3.2	Метапредметные результаты	13-14
3.3	Предметные результаты	15
4	Тематическое планирование	16-25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» (далее – рабочая программа, Программа) составлена на основе требований ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы ООО.

Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» включает:

- пояснительную записку,
- содержание курса внеурочной деятельности,
- планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности,
- тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает актуальность рабочей программы, общие цели изучения курса, раскрывает подходы к отбору содержания, к планированию образовательных результатов, формы проведения занятий, особенности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Актуальность Программы связана с тем, что здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;

воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Здоровейка» направлена на решение этих задач.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Здоровейка» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 1 часу в неделю.

Содержание Программы направлено на достижение целей изучения курса и представлено следующими основными спортивно-оздоровительными направлениями: 1 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

2 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

3 год «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

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

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные и предметные результаты, на формирование которых направлена Программа.

В тематическом планировании раскрывается:

- программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела, каждой темы курса внеурочной деятельности;

- возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании;

- формы проведения уроков/занятий в рамках курса внеурочной деятельности.

Возраст обучающихся: Программа предназначена для обучающихся (6-9 лет (2-4 класс).

Объем Программы: 1 часа в неделю, в год- общее количество часов - 34 часа(в каждой параллели). Итого:102 часа

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на (три года).

Итоговая аттестация обучающихся

КВН, викторина, НПК школьников(защита проектов), за круглым столом, городской конкурс, круглый стол, диагностика

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровейка» 2 класс.

РАЗДЕЛ 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)

Тема 1.

Теория. Что мы знаем о ЗОЖ

Практические занятия.

Тема 2. По стране «Здоровейка»

Тема 3 У Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья

РАЗДЕЛ 2. Питание и здоровье (5 ч.)

Тема 1.

Теория. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь

Практические занятия.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания

РАЗДЕЛ 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч.)

Тема 1.

Теория. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Иммуитет

Практические занятия.

Тема 3. Закаливание в домашних условиях

Тема 4. День здоровья. «Будьте здоровы»

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

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья

РАЗДЕЛ 4 «Я в школе и дома» (6 часов)

Тема 1.

Теория.

Я и мои одноклассники

Тема 2 Почему устают глаза?

Практические занятия.

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6. Умники и умницы

РАЗДЕЛ 5 «Чтоб забыть про докторов» (4 часов)

Тема 1.

Теория.

С. Преображенский «Огородники»

Тема 2 Почему устают глаза?

Практические занятия.

Тема 3. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

Тема 4. День здоровья

Тема 5. «Самый здоровый класс»

Тема 6 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

РАЗДЕЛ 6 «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа)

Тема 1.

Теория.

Мир эмоций и чувств.

Практические занятия.

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного

РАЗДЕЛ 7 ««Вот и стали мы на год взрослей»» (4 часа)

Тема 1.

Теория.

Я и опасность

Практические занятия.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения

Промежуточная аттестация (ч.)

КВН, викторина, НПК школьников(защита проектов), за круглым столом, городской конкурс, круглый стол, диагностика

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровейка»» 3 класс.

РАЗДЕЛ 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)

Тема 1.

Теория. *«Здоровый образ жизни, что это?»*

Практические занятия.

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья»

РАЗДЕЛ 2. Питание и здоровье (5 ч.)

Тема 1.

Теория. *Правильное питание –залог физического и психологического здоровья*

Тема 2

Теория *Вредные микробы*

Практические занятия.

Тема 2. Игра «Смак»

Тема 3. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 4. «Чудесный сундучок»

РАЗДЕЛ 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч.)

Тема 1.

Теория. Труд и здоровье

Тема 2

Теория. Наш мозг и его волшебные действия

Практические занятия.

Тема 3. День здоровья. «Хочу остаться здоровым»

Тема 5 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

Тема 6. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 7. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 8. «Моё здоровье в моих руках»

РАЗДЕЛ 4 «Я в школе и дома» (6 часов)

Тема 1.

Теория.

Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2

Теория. «Доборечие»

Практические занятия.

Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4. «Бесценный дар- зрение».

Тема 5. Гигиена правильной осанки

Тема 6. «Спасатели , вперёд!»

РАЗДЕЛ 5 «Чтоб забыть про докторов» (4 часов)

Тема 1. **Теория.**

Шарль Перро «Красная шапочка»

Практические занятия.

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3. День здоровья

Тема 4. «Дальше, быстрее, выше»

Тема 5. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные
вкусности

РАЗДЕЛ 6 «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа)

Тема 1. **Теория.**

Мир моих увлечений

Тема 2 **Теория.** Вредные привычки и их профилактика

Практические занятия.

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

Кукольный спектакль

А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного.

РАЗДЕЛ 7 «Вот и стали мы на год взрослей»» (4 часа)

Тема 1.

Теория.

Я и опасность

Тема 2 *Лесная аптека на службе человека*

Практические занятия.

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

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли

Промежуточная аттестация (ч.)

КВН, викторина, НПК школьников(защита проектов), за круглым столом, городской конкурс, круглый стол, диагностика

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровейка»» 4 класс.

РАЗДЕЛ 1. Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)

Тема 1.

Теория. *«Здоровье и здоровый образ жизни»*

Тема 2. Правила личной гигиены

Практические занятия.

Тема 2. *Физическая активность и здоровье*

Тема 3 *Как познать себя*

РАЗДЕЛ 2. Питание и здоровье (5 ч.)

Тема 1.

Теория. *Питание необходимое условие для жизни человека*

Тема 2.

Теория. *Здоровая пища для всей семьи*

Тема 3.

Теория. *Как питались в стародавние времена и питание нашего времени*

Тема 4.

Теория. *Секреты здорового питания. Рацион питания*

Практические занятия.

Тема 5. *«Богатырская силушка»*

РАЗДЕЛ 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч.)

Тема 1.

Теория. *«Домашняя аптечка*

Практические занятия.

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4 Береги зрение с молодю».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

РАЗДЕЛ 4 «Я в школе и дома» (6 часов)

Тема 1.

Теория. *«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»*

Практические занятия.

Тема 2. *«Класс не улица ребята*

И запомнить это надо!»

Тема 3. *Кукольный спектакль «Спеши делать добро»*

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

Тема 5. *Мода и школьные будни*

Тема 6. *Делу время, потехе час.*

РАЗДЕЛ 5 «Чтоб забыть про докторов» (4 часов)

Тема 1.

Теория.

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Практические занятия.

Тема 3. *День здоровья «За здоровый образ жизни»С.*

Тема 4. *Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»*

Тема 5. *«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности*

РАЗДЕЛ 6 «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа)

Тема 1. **Теория.**

Размышление о жизненном опыте?

Практические занятия.

Тема 2. *Вредные привычки и их профилактика*

Тема 3. *Школа и моё настроение*

Тема 4. *В мире интересного.*

РАЗДЕЛ 7 ««Вот и стали мы на год взрослей»» (4 часа)

Тема 1. **Теория.**

Я и опасность.

Практические занятия.

Тема 2. *Игра «Мой горизонт»*

Тема 3. *Гордо реет флаг здоровья*

Тема 4. *«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»*

Промежуточная аттестация (ч.)

КВН, викторина, НПК школьников(защита проектов), за круглым столом, городской конкурс, круглый стол, диагностика

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «»

3.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Здоровейка» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться системой традиционных российских социокультурных и нравственных ценностей, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и отражают приобретение опыта деятельности обучающихся в части:

гражданского воспитания:

- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

патриотического воспитания:

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

духовно-нравственного воспитания:

- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

- соблюдение правил безопасности, в т.ч. навыков безопасного поведения

в интернет-среде;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в т.ч. осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;

экологического воспитания:

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределен-

ности, открытость опыту и знаниям других;

- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в т.ч. умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в т.ч. способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в т.ч. ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

3.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

3.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Прогнозируемые результаты

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здоровыми образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год (2 класс)

№ п/п	Раздел, тема курса	Кол-во часов	Программное содержание	Формы проведения уроков/занятий*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	РАЗДЕЛ 1.	4	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1	Тема 1.	1	Что мы знаем о ЗОЖ		Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Тема 2.	1	По стране Здоровейке		
3	Тема 3.	1	В гостях у Мойдодыра		
4	Тема 4	1	Я хозяин своего здоровья	КВН	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
	РАЗДЕЛ 2	5	<i>Питание и здоровье</i>		
1	Тема 1	1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		
2	Тема 2.	1	Культура питания. Этикет.		
3	Тема 3.	1	Спектакль «Я выбираю кашу»		
4	Тема 4.	1	«Что даёт нам море»		
5	Тема 5.	1	Светофор здорового питания	Викторина	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
	РАЗДЕЛ 3.	7	Моё здоровье в моих руках		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F

					%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag
1	Тема 1.	1	Сон и его значение для здоровья человека		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Тема 2.	1	Закаливание в домашних условиях		
3	Тема 3.	1	День здоровья «Будьте здоровы»		
4	Тема 4.	1	<u>Иммунитет</u>		
5	Тема 5.	1	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		
6	Тема 6.	1	Спорт в жизни ребёнка.		
7	Тема 7.	1	Слагаемые здоровья	За круглым столом	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
	РАЗДЕЛ 4	6	<i>Я в школе и дома</i>		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag
1	Тема 1.	1	Я и мои одноклассники		
2	Тема 2.	1	Почему устают глаза?		
3	Тема 3.	1	Гигиена позвоночника. Сколиоз		
4	Тема 4.	1	Шалости и травмы		
5	Тема 5.	1	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление		
6	Тема 6.	1	Умники и умницы	КВН	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
	РАЗДЕЛ 5.	4	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag

1	Тема 1.	1	С. Преображенский «Огородники»		
2	Тема 2.	1	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	Круглый стол	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
3	Тема 3.	1	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»		
4	Тема 4.	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	Городской конкурс	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
	РАЗДЕЛ 6.	4	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VrMy_u_mnxBgcPJVbvulGg
1	Тема 1.	1	Мир эмоций и чувств.		
2	Тема 2.	1	Вредные привычки		
3	Тема 3.	1	«Веснянка»		
4	Тема 4.	1	В мире интересного	Научно-практическая конференция	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
	РАЗДЕЛ 7.	4	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
1	Тема 1.	1	Я и опасность.		
2	Тема 2.	1	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»		
3	Тема 3.	1	Первая помощь при отравлении		
4	Тема 4.	1	Наши успехи и достижения	Диагностика	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 год (3 класс)

№ п/п	Раздел, тема курса	Кол -во часов	Программное содержание	Формы проведения уроков/занятий*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	РАЗДЕЛ 1.	4	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1	Тема 1.	1	«Здоровый образ жизни, что это?»		
2	Тема 2.	1	Личная гигиена		
3	Тема 3.	1	В гостях у Мойдодыра		
4	Тема 4	1	«Остров здоровья»	Игра	Сообщество учителей физической культуры на пор-тале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
	РАЗДЕЛ 2	5	<i>Питание и здоровье</i>		
1	Тема 1	1	Игра «Смак»		
2	Тема 2.	1	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья		
3	Тема 3.	1	Вредные микробы		
4	Тема 4.	1	Что такое здоровая пища и как её приготовить		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
5	Тема 5.	1	«Чудесный сундучок»	КВН	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCN GjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag

	РАЗДЕЛ 3.	7	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
1	Тема 1.	1	Труд и здоровье		
2	Тема 2.	1	Наш мозг и его волшебные действия		
3	Тема 3.	1	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»		
4	Тема 4.	1	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.		
5	Тема 5.	1	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
6	Тема 6.	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		
7	Тема 7.	1	«Моё здоровье в моих руках»	Викторина	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag
	РАЗДЕЛ 4	6	<i>Я в школе и дома</i>		
1	Тема 1.	1	Мой внешний вид –залог здоровья		
2	Тема 2.	1	«Доборечие»		
3	Тема 3.	1	Спектакль С. Преображнский «Капризка»		
4	Тема 4.	1	«Бесценный дар- зрение».		
5	Тема 5.	1	Гигиена правильной осанки		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
6	Тема 6.	1	«Спасатели , вперед!»	Виктории на	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2jN8Ag
	РАЗДЕЛ 5.	4	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
1	Тема 1.	1	Шарль Перро «Красная шапочка»		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-

					ura.ru/
2	Тема 2.	1	Движение это жизнь		
3	Тема 3.	1	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
4	Тема 4.	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VrMy_u_mnxBgcPJVbvulGg
	РАЗДЕЛ 6.	4	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
1	Тема 1.	1	Мир моих увлечений		
2	Тема 2.	1	Вредные привычки и их профилактика		
3	Тема 3.	1	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		
4	Тема 4.	1	В мире интересного.	Научно-практическая конференция	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
	РАЗДЕЛ 7.	4	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
1	Тема 1.	1	Я и опасность.		
2	Тема 2.	1	Лесная аптека на службе человека		
3	Тема 3.	1	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	КВН	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4	Тема 4.	1	Чему мы научились и чего достигли	диагностика	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 год (4 класс)

№ п/п	Раздел, тема курса	Кол-во часов	Программное содержание	Формы проведения уроков/занятий*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	РАЗДЕЛ 1.	4	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1	Тема 1.	1	«Здоровье и здоровый образ жизни»		
2	Тема 2.	1	Правила личной гигиены		
3	Тема 3.	1	Физическая активность и здоровье		
4	Тема 4	1	Как познать себя	За круглым столом	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
	РАЗДЕЛ 2	5	<i>Питание и здоровье</i>		
1	Тема 1	1	Питание необходимое условие для жизни человека		
2	Тема 2.	1	Здоровая пища для всей семьи		
3	Тема 3.	1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		
4	Тема 4.	1	Секреты здорового питания. Рацион питания		Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
5	Тема 5.	1	«Богатырская силушка»	КВН	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsl2j

					N8Ag
	РАЗДЕЛ 3.	7	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
1	Тема 1.	1	Домашняя аптечка		
2	Тема 2.	1	«Мы за здоровый образ жизни»		
3	Тема 3.	1	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»		
4	Тема 4.	1	«Береги зрение с молодую».		
5	Тема 5.	1	Как избежать искривления позвоночника		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
6	Тема 6.	1	Отдых для здоровья		
7	Тема 7.	1	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	Викторина	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsI2jN8Ag
	РАЗДЕЛ 4	6	<i>Я в школе и дома</i>		
1	Тема 1.	1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»		
2	Тема 2.	1	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»		
3	Тема 3.	1	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»		
4	Тема 4.	1	Что такое дружба? Как дружить в школе?		
5	Тема 5.	1	Мода и школьные будни		Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
6	Тема 6.	1	Делу время , потехе час.	Игра - викторина	http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fvideouroki.net&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjqvHXyzRupAhnE_jRQvsI2jN8Ag

	РАЗДЕЛ 5.	4	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
1	Тема 1.	1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься		Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2	Тема 2.	1	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.		
3	Тема 3.	1	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»		Сообщество учителей физической культу-ры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
4	Тема 4.	1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvulGg
	РАЗДЕЛ 6.	4	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
1	Тема 1.	1	Размышление о жизненном опыте		
2	Тема 2.	1	Вредные привычки и их профилактика		
3	Тема 3.	1	Школа и моё настроение		
4	Тема 4.	1	В мире интересного.	Научно – практиче- ская кон- ференция	Образовательные сайты для учителей физической культу-ры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
	РАЗДЕЛ 7.	4	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
1	Тема 1.	1	Я и опасность.		
2	Тема 2.	1	Игра «Мой горизонт»		
3	Тема 3.	1	Гордо реет флаг здоровья		Образовательные сайты для учителей физической культу-ры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4	Тема 4.	1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Диагности- ка. Книга здоровья	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

