**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**к основной образовательной программе начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Анжеро-Судженского городского округа**

**«Средняя общеобразовательная школа № 12»**

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***курса внеурочной деятельности «Расти здоровым»***

***спортивно-оздоровительного направления***

***для учащихся 1-4 классов***

2017

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности…. ……………...3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности ……………………………………..14
3. Тематическое планирование……………………………………………..23

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Личностные результаты курса внеурочной деятельности*

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Группы личностных результатов, заданных ФГОС НОО | Личностные результаты | |
| *У выпускника сформируются* | *Выпускник получит возможность для формирования* |
|  | Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций | -принятие учащимся базовых национальных ценностей, национальных и этнических духовных традиций;   * -чувство гордости за свою Родину, народ, историю и культуру;   -любовь и уважение к Отечеству, ценностное отношение к своему национальному языку и культуре;  -понимание ценности семьи, чувства уважения, благодарности,  ответственности по отношению к своим близким;   * -интерес к изучению родного языка; * -знания о своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, Кузбасса, Анжеро-Судженска; * -знание и уважение государственных праздников, государственных символов, символов Кузбасса и Анжеро-Судженска | *-*компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;  -осознание ответственности человека за общее благополучие |
|  | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий | * -мотивационная основа толерантного поведения в поликультурном мире: * -знание о планете Земля, как общего дома для многих народов; | -толерантного поведения в поликультурном мире |
|  | 3.Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; | -основы мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики. | -расширенной сферы познавательных интересов. |
|  | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире | * -мотивационная основа учебной, общественно-полезной деятельности, включающая социальные, | -эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь. |
|  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; | -осознание сути новой социальной роли-роли учащегося на уровне положительного отношения к школе, принятия норм и правил школьной жизни; | -внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к школе; |
|  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | -формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;   * -знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение (осознание необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом, укрепление у учащегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма) | -устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям;  -адекватной дифференцированной самооценки на основе критериев успешности реализации социальной роли идеально воспитанного младшего школьника (идеала);  -формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, непрерывного образования, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции — «становиться лучше» |
|  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | * -умение выражать свои эмоции; * -понимание чувств и эмоций других людей и сопереживание им; * -развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения | -эмпатии, как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия |
|  | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | * -ориентация на понимание причин успеха(неуспеха) в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата; * -ориентация на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; * -способность к оценке своей учебной деятельности; * -оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей как хорошие или плохие | -способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства:  - опираясь на общепринятые правила поведения, делать выбор, как поступить;  -определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  *-*умения сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, проектной, творческой и других видах деятельности |
|  | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям | * -знания основ безопасного, здорового образа жизни, готовность следовать в своей деятельности нормам здоровьесберегающего поведения; * -знание основ экологической культуры, принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного поведения;   - использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини­зарядку) | *-* реализации установки на здоровый образ жизни в реальном поведении и поступках,  -участие в творческом труде, бережное отношение к материальным и духовным ценностям;  -осознание учащимся ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности |

*Метапредметтные результаты курса внеурочной деятельности*

Таблица 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Группы личностных результатов, заданных ФГОС НОО | Метапредметные результаты | |
| *У выпускника сформируются* | *Выпускник получит возможность для формирования* |
| *Регулятивные универсальные учебные действия* | | | |
|  | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления | * *Целеполагание:* * -принимать и сохранять разнообразные учебно-познавательные задачи и инструкции учителя, соответствующие этапу обучения | * -в сотрудничестве учителем ставить новые учебные задачи |
|  | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера | -ориентироваться на разнообразие способов решения учебных задач;  -владеть рядом общих приемов решения учебных задач | -преобразовывать практическую задачу в познавательную |
|  | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата | *Прогнозирование:*  -использовать внешний план для решения поставленной цели;  -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;  -учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;  -различать способ и результат действия | -осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебной задачи в зависимости от конкретных условий |
|  | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; | *Планирование и организация действий:*  -учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  -адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей | -проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;  -самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале |
|  | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | *Оценки и самооценка выполнения действий:*  -оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;  -осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;  -сличать результат с эталоном (целью);  -вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском и иностранном языках | -осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;  -самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия |
| *Познавательные универсальные учебные действия* | | | |
|  | Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач | -осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет | -записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;  -осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; |
|  | Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета | -осуществлять одновременный анализ разнородных источников информации (рисунок, текст, схема, символ) в целях выделения необходимой информации, ускорение ее поиска;  -осуществлять сбор информации с помощью наблюдения, опроса, эксперимента, фиксировать ее, организуя в виде списков, таблиц, схем и тому подобное;  -создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;  -создавать сообщения в виде аудио‑ и видеофрагментов или цепочки экранов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;  -владеть компьютерным письмом на русском языке; | -готовить и проводить презентацию перед аудиторией; |
|  | Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) | -строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;  -сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака | -создавать модели изучаемых объектов с использованием знаково-символических средств |
|  | Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | -обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или  класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;  -планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира | -строить логическое рассуждение, включающее установление причинно­следственных связей |
|  | Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий | осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;  -создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;  -искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);  -проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве | -критически относиться к информации и к выбору источника информации.  -в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию |
| *Коммуникативные универсальные учебные действия* | | | |
|  | Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий | -адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;  –допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;  - участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста;  -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  -формулировать собственное мнение и позицию | -учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;  -учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;  -понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;  -проявлять инициативу и активность в стремлении высказывать собственное мнение и позицию;  -аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности |
|  | Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; | -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | -задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  -адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности;  -сопоставлять различные точки зрения |
|  | Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | -строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;  -контролировать свои действия в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности | -совместно определять задачу групповой работы (работы в парах), распределять роли работы в группе (паре) при выполнении заданий, проектов;  -продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;  -с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;  -осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Таблица 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название разделов курса внеурочной деятельности | Наименование тем курса внеурочной деятельности | Формы организации и виды деятельности |
| 1 класс (33 часа) | | |
| Режим дня | Режим дня первоклассника | Проектная деятельность в группах «Мой режим дня» |
| Организм – физиологическая система | Осанка  Экскурсия в кабинет детского врача «Опорно-двигательная система»  Игра, направленная на развитие движения рук «Верёвочный круг»  Дыхательная система  Игра, направленная на совершенствование навыков бега «К своим флажкам» | Экскурсионная деятельность  Экскурсия в кабинет детского Игровая деятельность  Практическое занятие «Дыши правильно» |
| Закаливание организма | Одежда в разное время года.  Закаливание организма первоклассника  Профилактика простудных заболеваний  Игра, направленная на совершенствование навыков бега «Быстро на место!»  Экскурсия | Познавательная деятельность.  Игровая деятельность.  Театрализованное представление «Одежда ребёнка в разное время года»  Практическое занятие «Принимаем воздушные ванны»  Экскурсионная деятельность |
| Гигиена организма | Гигиена тела  Коса – девичья краса  Игра, направленная на воспитание внимания и памяти «Слушай сигнал!»  Игра, направленная на воспитание внимания и памяти «Всё ли на месте»  Игра, направленная на формирование умения выполнять свои движения по сигналу «Пчёлки» | Игровая деятельность.  Игротека «Да здравствует мыло душистое...»  Познавательная деятельность. Беседы «Будь в одежде аккуратен», « Коса – девичья краса», «Что нам делать, как нам быть, ногти грызть или не грызть?»  Экскурсионная деятельность.  Экскурсия «Туфельки, сапожки бегали по дорожке» |
| Питание | Здоровое питание  Игротека «Сладкоежка» | Познавательная деятельность. Беседы «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!», «Витамины. Витамины? Витамины!»  Игровая деятельность |
| Правила безопасного  поведения | Общие правила безопасного поведения в квартире, на улице, на водоёме. | Познавательная деятельность. «Один дома», «Телефоны экстренной помощи»  Игровая деятельность.  Игра, направленная на развитие пространственной ориентации «Запомни своё место!»  Игра, направленная на развитие пространственной ориентации «Чья команда быстрее построится?».  Игра, направленная на развитие пространственной ориентации «Быстро на место!».  Игра, направленная на совершенствование навыков в прыжках «Прыгающие воробышки».  Игротека «Педали я кручу и лечу, лечу, лечу»  Экскурсионная деятельность.  Экскурсия «Правила поведения на реке в разное время года»  Практическое занятие «Красный, жёлтый, зелёный» |
| Нравственно – этические  Беседы | О вежливости, о трудолюбии и лени | Познавательная деятельность. Беседы «Еже ли вы вежливы»,  «Труд кормит, а лень портит». |
| Первая помощь | Первая помощь при ушибах, порезах. | Познавательная деятельность.  Беседы «Если ты порезал пальчик…», «Ушибы и ссадины»  Игровая деятельность.  Игра, направленная на развитие движения рук «Два кольца» |
| Болезни и их лечение | Сколиоз | Познавательная деятельность.  Беседы «Сколиоз. Профилактика заболевания», «Береги зрение смолоду»  Игровая деятельность.  Игра, направленная на совершенствование навыков в прыжках «Зайцы в огороде» |
| Здоровый образ жизни | Виды спорта | Познавательная деятельность.  Беседы по теме «Курить – здоровью вредить»,  «Движение – жизнь».  Игровая деятельность.  Конкурсная программа «Папа, мама, я – спортивная семья»  Игры, направленные на воспитание внимания и памяти: «Вызов номеров», «Отгадай движение»  Игры, направленные на совершенствование навыков бега: «Два Мороза», «Пятнашки».  Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»  Конкурсная программа «Если хочешь быть здоров…»  Проектная деятельность «Любимый вид спорта» |

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название разделов курса внеурочной деятельности | Наименование тем курса внеурочной деятельности | Формы организации и виды деятельности |
| 2 класс (34 часа) | | |
| Режим дня | Режим работы и отдыха | Познавательная деятельность.  Беседа «Режим дня второклассника»  Практическое занятие. «Режиму дня мы – друзья!» |
| Организм – физиологическая система | Органы зрения | Познавательная деятельность.  Практическое занятие. Упражнения для глаз, забота о зрении |
| Закаливание организма | Способы закаливания организма | Познавательная деятельность.  Беседа «Способы закаливания организма»  Экскурсионная деятельность.  Экскурсия в медицинское учреждение. |
| Гигиена организма | Гигиена организма | Познавательная деятельность.  Беседа «Уход за ротовой полостью, ушами». Практическое занятие «Как правильно чистить зубы»  Праздник чистоты и здоровья «Да здравствует мыло душистое» |
| Питание | Режим питания | Познавательная деятельность.  Беседа «Режим питания».  Практическое занятие «Правильное питание». |
| Правила безопасного  поведения | Общие правила безопасного поведения в транспорте, в лесу, с огнём. | Познавательная деятельность.  Беседа «Общие правила безопасного поведения в транспорте, в лесу, с огнём»  Практическое занятие «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» |
| Нравственно – этические  беседы | Нравственно-этические беседы | Познавательная деятельность.  «Что меня радует и огорчает» |
| Первая помощь | Экстренные службы и их телефоны | Познавательная деятельность.  Практическое занятие, работа в малых группах. Первая помощь при переломах, укусах насекомых, при отравлении дымом, жидкостями |
| Болезни и их лечение | Правила сбора лекарственных трав | Познавательная деятельность.  Беседа «Лекарственные растения» |
| Здоровый образ жизни | Понятие о валеологии | Познавательная деятельность.  Беседа «Стрессы и здоровье»  Составление памятки «Если хочешь быть здоров»  Экскурсионный поход. |
| Подвижные игры | Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Угадай и назови» «Пустое место», «Вызови по имени», «Слепой медведь», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Салки», «Салки с домом», «Гуси-лебеди», «Охотники и утки», «Лисы и куры», «Передал – садись»,«Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Быстро и точно». | Игровая деятельность.  Игры, направленные на:  воспитание внимания и памяти, развитие пространственной ориентации,  развитие движений рук,  формирование умения выполнять свои движения по сигналу,  совершенствование навыков бега, совершенствование навыков метания на дальность и точность. |

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название разделов курса внеурочной деятельности | Наименование тем курса внеурочной деятельности | Формы организации и виды деятельности |
| 3 класс (34 часа) | | |
| Режим дня  1час | Режим работы и отдыха | Проектная деятельность «Мой режим дня» |
| Организм – физиологическая система | Наши нервы | Познавательная деятельность.  Беседа «Наши нервы»  Практическое занятие «Упражнения для снятия нервного напряжения» |
| Закаливание организма | Виды закаливания организма | Познавательная деятельность.  Беседа «Профилактика простудных заболеваний» |
| Гигиена организма | Уход за кожей | Познавательная деятельность.  Беседы «Уход за кожей лица», «Детская косметика»  Игровая деятельность.  «Свет мой, зеркальце, скажи…»  Подвижные игры. |
| Питание | Полезная пища | Познавательная деятельность.  Беседы «Полезная пища» Коллективная творческая деятельность «Составление меню» |
| Правила безопасного  поведения | Общие правила безопасного поведения | Общие правила безопасного поведения на спортивной площадке Коллективная творческая деятельность, составление памятки  «Правила поведения на спортивной площадке»  Практическое занятие  «Первая помощь при травмах» Игровая деятельность.  Подвижные игры |
| Нравственно-этические беседы | Беседы | Познавательная деятельность.  Беседы «Будь внимательнее к младшим, старшим»  Практические занятия «Тимуровская помощь» |
| Первая помощь | Тепловой удар | Познавательная деятельность.  Беседа «Солнце - всегда ли польза» Коллективная творческая деятельность «Правила загара на солнце» |
| Болезни их лечение | Домашняя аптечка | Познавательная деятельность.  Беседа « Дети и таблетки»  Практическое занятие «Собери домашнюю аптечку» |
| Здоровый образ жизни | Чистота в доме | Познавательная деятельность.  Беседа «Комнатные растения»  Практическое занятие «Уход за комнатными растениям» |
| Подвижные игры | Русские народные игры | Игровая деятельность.  «Гуси-лебеди», «Дедушка Мазай», «Колечко»,  «Вышибалы»,«Штандер», «Золотые ворота», «Заводила»,  «Изба расписная», «Мышеловка», «Ручеёк», «Кот и мыши», «Цепи кованые». «Казачата»,Свали початок»,«Кругосветка»,«Рыбаки с мячом». |

Таблица 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название разделов курса внеурочной деятельности | Наименование тем курса внеурочной деятельности | Формы организации и виды деятельности |
| 4 класс (34 часа) | | |
| Режим дня | Режим работы и отдыха | Проектная деятельность «Мой режим дня» |
| Организм – физиологическая система | Работа мозга | Познавательная деятельность.  Практическое занятие «Упражнения для улучшения работы мозга» |
| Закаливание организма | С чего начать? | Познавательная деятельность.  Беседа «Закаливание организма. С чего начать?»  Коллективная творческая деятельность, составление памятки «Правила закаливания организма» Практическое занятие «Контрастное обливание стоп» |
| Гигиена организма | Гигиена тела | Познавательная деятельность.  Беседа «Средства по уходу за кожей лица и тела» Коллективная творческая деятельность, составление памятки «Правила гигиены»  Практическое занятие «В чистом теле здоровый дух» |
| Питание | Полезная пища | Познавательная деятельность.  Беседы «Режим питания», « Питание в разное время года». Экскурсия в столовую поселка. Коллективная творческая деятельность «Составление меню» |
| Правила безопасного  поведения | Общие правила безопасности | Коллективная творческая деятельность, составление памятки «Правила безопасного поведения во время экскурсий, прогулок, походов»  Практические занятия «Первая помощь при травмах»  Экскурсионный поход |
| Нравственно-этические беседы | Беседы | Познавательная деятельность.  Беседы «Что такое радость»,  «Как избавиться от плохого настроения».  Практические занятия «Изучи себя сам» |
| Первая помощь | Ожоги | Познавательная деятельность.  Беседа «Ожоги»  Практическое занятие «Первая помощь при ожогах» |
| Болезни и их лечение | Народная медицина | Познавательная деятельность.  Беседа «Что мы знаем о народной медицине» Практическое занятие, работа в малых группах «Бабушкины рецепты» |
| Здоровый образ жизни | Виды спорта | Познавательная деятельность.  Беседа «Виды спорта на олимпийских играх»  Спортивные соревнования |
| Подвижные игры | Игры разных народов | Игровая деятельность.  Игры Северной Осетии «Слепой медведь», татарская игра «Маляр и краски», чувашская игра «В цветы», украинские игры «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка», якутские игры «Невод», «Ястреб и утки», Белорусская игра «Кузнечики».  «Чехарда», Жмурки», Бег в мешках», Данда», «Колечко». |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1 класс

Таблица 7

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во  часов |
| 1 | Мой режим дня | 1 |
| 2 | Проектная деятельность «Мой режим дня» | 1 |
| 3 | Экскурсия в кабинет детского врача «Опорно-двигательная система»  Игра, направленная на развитие движения рук «Верёвочный круг» | 1 |
| 4 | Дыхательная система  Игра, направленная на совершенствование навыков бега «К своим флажкам» | 1 |
| 5 | Театрализованное представление «Одежда ребёнка в разное время года» | 1 |
| 6 | Советы доктора Пилюлькина. Профилактика простудных заболеваний  Игра, направленная на совершенствование навыков бега «Быстро на место!» | 1 |
| 7 | Экскурсия «Гуляем в любую погоду» | 1 |
| 8 | Принимаем воздушные ванны. | 1 |
| 9 | Игротека «Да здравствует мыло душистое...» | 1 |
| 10 | Будь в одежде аккуратен  Игра, направленная на воспитание внимания и памяти «Слушай сигнал!» | 1 |
| 11 | Коса – девичья краса  Игра, направленная на воспитание внимания и памяти «Всё ли на месте» | 1 |
| 12 | Экскурсия «Туфельки, сапожки бегали по дорожке» | 1 |
| 13 | Вредные привычки. «Что нам делать, как нам быть, ногти грызть или не грызть?»  Игра, направленная на формирование умения выполнять свои движения по сигналу «Пчёлки» | 1 |
| 14 | Пейте, дети, молоко – будете здоровы! | 1 |
| 15 | Витамины. Витамины? Витамины! | 1 |
| 16 | Практическое занятие «Сладкоежка» | 1 |
| 17 | Один дома  Игра, направленная на развитие пространственной ориентации «Запомни своё место!» | 1 |
| 18 | Телефоны экстренной помощи  Игра, направленная на развитие пространственной ориентации «Быстро на место!» | 1 |
| 19 | Электроприборы в доме  Игра, направленная на развитие пространственной ориентации «Чья команда быстрее построится?» | 1 |
| 20 | Экскурсия «Правила поведения на реке в разное время года» | 1 |
| 21 | Практическое занятие «Красный, жёлтый, зелёный» | 1 |
| 22 | Игротека «Педали я кручу и лечу, лечу, лечу» | 1 |
| 23 | Еже ли вы вежливы | 1 |
| 24 | Труд кормит, а лень портит | 1 |
| 25 | Первая помощь. Если ты порезал пальчик… | 1 |
| 26 | Ушибы и ссадины  Игра, направленная на развитие движения рук «Два кольца» | 1 |
| 27 | Сколиоз. Профилактика заболевания  Игра, направленная на совершенствование навыков в прыжках «Зайцы в огороде» | 1 |
| 28 | Береги зрение смолоду | 1 |
| 29 | Проектная деятельность «Любимый вид спорта» | 1 |
| 30 | Папа, мама, я – спортивная семья | 1 |
| 31 | Курить – здоровью вредить  Игры, направленные на воспитание внимания и памяти «Вызов номеров», «Отгадай движение» | 1 |
| 32 | Движение – жизнь  Игры, направленные на совершенствование навыков бега «Два Мороза», «Пятнашки» | 1 |
| 33 | Итоговое занятие «Если хочешь быть здоров…»  Игры, направленные на совершенствование навыков метания мяча на дальность и точность «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» | 1 |
|  | ИТОГО | 33 |

2 класс

Таблица 8

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во  часов |
| 1 | Режиму дня мы – друзья! | 1 |
| 2 | Способы закаливания организма | 1 |
| 3 | Экскурсия в медицинское учреждение | 1 |
| 4 | Уход за ротовой полостью, ушами. | 1 |
| 5 | Практическое занятие. Праздник чистоты и здоровья. | 1 |
| 6 | Органы зрения | 1 |
| 7 | Режим питания | 1 |
| 8 | Правильное питание | 1 |
| 9 | Общие правила безопасного поведения в транспорте | 1 |
| 10 | Общие правила безопасного поведения в лесу. | 1 |
| 11 | Что меня радует и огорчает | 2 |
| 12 | Экстренные службы и их телефоны  Первая помощь при переломах, укусах насекомых, при отравлении дымом, жидкостями. | 1 |
| 13 | Лекарственные растения | 1 |
| 14 | Понятие о валеологии. Стрессы и здоровье | 1 |
| 15 | Экскурсионный поход | 1 |
| 16 | Игры, направленные на развитие внимания и памяти «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Угадай и назови». | 3 |
| 17 | Игры, направленные на развитие пространственной ориентации: «Пустое место», «Вызови по имени». | 3 |
| 18 | Игры, направленные на развитие движений рук «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Точный расчет». | 3 |
| 19 | Игры, направленные на формирование умения выполнять движения по сигналу «Салки», «Салки с домом», «Гуси-лебеди». | 3 |
| 20 | Игры, направленные на совершенствование навыков бега «Охотники и утки», «Лисы и куры», «Передал – садись»; | 3 |
| 21 | Игры, направленные на совершенствование навыков метания на дальность и точность «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Быстро и точно». | 3 |

3 класс

Таблица 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во  часов |
| 1 | Режим работы и отдыха. | 1 |
| 2 | Наши нервы  Упражнения для снятия нервного напряжения | 1 |
| 3 | Виды закаливания организма. Профилактика простудных заболеваний. | 1 |
| 4 | Уход за кожей лица | 1 |
| 5 | Детская косметика | 1 |
| 6 | Игровая программа «Свет мой, зеркальце, скажи…» | 1 |
| 7 | Полезная пища | 1 |
| 8 | Практические занятия. Составление меню. | 1 |
| 9 | Общие правила безопасного поведения на спортивной площадке | 1 |
| 10 | Первая помощь при травмах | 1 |
| 11 | Подвижные игры | 1 |
| 12 | Будь внимательнее к младшим, старшим. | 1 |
| 13 | Практические занятия. Тимуровская помощь | 1 |
| 14 | Солнце-всегда ли польза | 1 |
| 15 | Домашняя аптечка. Дети и таблетки | 1 |
| 16 | Чистота в доме. | 1 |
| 17 | Комнатные растения. Уход за комнатными растениями | 1 |
| 18 | Русские народные игры  «Гуси-лебеди», «Дедушка Мазай», «Колечко», «Вышибалы», «Штандер», «Золотые ворота», «Заводила»,  «Изба расписная», «Мышеловка», «Ручеёк», «Кот и мыши», «Цепи кованые». | 17 |

4 класс

Таблица 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Кол-во  часов |
| 1 | Проектная деятельность «Мой режим дня» | 1 |
| 2 | Работа мозга  Практическое занятие. Упражнения для улучшения работы мозга | 1 |
| 3 | Закаливание организма. С чего начать? | 1 |
| 4 | Практическое занятие. Контрастное обливание стоп. | 1 |
| 5 | Средства по уходу за кожей лица и тела | 1 |
| 6 | В чистом теле здоровый дух | 1 |
| 7 | Режим питания. Экскурсия в столовую | 1 |
| 8 | Питание в разное время года. | 1 |
| 9 | Общие правила безопасного поведения во время экскурсий, прогулок, походов | 1 |
| 10 | Первая помощь при травмах | 1 |
| 11 | Экскурсионный поход. | 1 |
| 12 | Что такое «радость», что такое «грусть». | 1 |
| 13 | Как избавиться от плохого настроения.. | 1 |
| 14 | Ожоги. Первая помощь при ожогах. | 1 |
| 15 | Народная медицина. Бабушкины рецепты. | 1 |
| 16 | Виды спорта на олимпийских играх. | 1 |
| 17 | Спортивные соревнования «Муравейник». | 1 |
| 18 | Игры разных народов  Игры Северной Осетии «Слепой медведь», «Витязи», «Поймай мотылька». | 3 |
| 19 | Татарские игры «Маляр и краски», «Спутанные кони», «Продаем горшки». | 3 |
| 20 | Чувашская игра «В цветы», «Коршун, «Хищник в море». | 3 |
| 21 | Украинские игры «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка». | 3 |
| 22 | Якутские игры «Невод», «Ястреб и утки», «Водонос», «Водопой». | 3 |
| 23 | Белорусская игра «Кузнечики», «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница». | 2 |