

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию Муниципального образования город Ефремов**

**МКОУ "Зареченская НШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением учителей

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим  
советом

Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

\_\_\_\_\_  
Шумский И.Н  
Приказ № 63  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Юный чемпион»**

для обучающихся 1– 4 классов

**д. Заречье 2024**

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.
- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Юный чемпион» является формирование следующих умений: **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Юный чемпион» - 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.
- 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

## **2. 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.

#### ***Предметные результаты:***

##### **В ходе изучения Программы обучающиеся получают возможность узнать:**

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; права свои и других людей; общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

##### **Получат возможность научиться:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание курса внеурочной деятельности.

### 1 класс

#### *Вот мы и в школе (4 часа)*

Вводное занятие. Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Наша гигиена. Чистота - залог здоровья.

**Основные формы:** беседа, оздоровительная минутка, просмотр и обсуждение видеоматериала  
**Основные виды деятельности:** формирование привычки к здоровому образу жизни.

Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.

*Питание и здоровье (5 часов)* Витаминная тарелка на каждый день. Приглашаем на чай. Культура питания. **Основные формы:** практическая работа, просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач.

**Основные виды деятельности:** Оценка культуры питания в собственной семье.

Формирование привычки правильного здорового питания

Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания, на примере знакомых сказочных персонажей.

#### *Моё здоровье - в моих руках (7 часов)*

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Здоровье в весенний период. Как обезопасить свою жизнь. Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим. В здоровом теле - здоровый дух.

**Основные формы:** коллективные игры, оздоровительная минутка, работа в парах

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

#### *Я в школе и дома (6 часов)*

Мой внешний вид - залог здоровья. Зрение - это сила. Осанка - это красиво. Веселые перемены.

Шалости и травмы. Здоровье и домашние задания.

**Основные формы:** игра-соревнование, разучивание стихотворений, решение ситуативных задач.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

#### *Чтоб забыть про докторов (4 часа)*

Хочу остаться здоровым. День здоровья «Как хорошо здоровым быть» **Основные формы:** оздоровительная минутка; тестирование; день здоровья **Основные виды деятельности:** Приобретение социальных знаний.

Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия

Развитие собственной творческой самостоятельности.

*Я и мое ближайшее окружение (3 часа)* Мое настроение. Передай улыбку по кругу. Полезные привычки. Вредные привычки.

**Основные формы:** работа в парах, игра.

**Основные виды деятельности:** Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Приобретение социальных знаний. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

*Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)*

Опасности летом. Соблюдай ПДД. Первая доврачебная помощь. Полезные и вредные растения. Русская народная сказка «Репка». Игра «Я в школе и дома». Конкурс рисунков «Здоровое питание». Просмотр кукольного спектакля.

**Основные формы:** просмотр и обсуждение видеоматериала, практическая работа, тест.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Приобретение социальных знаний. Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.** (включается во все занятия).

- Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

- Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры с мячом.** Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

**Занимательные игры.**

- Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».
- Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.
- Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Веселая скакалка» и т.д.

## 2 класс

*Вот мы и в школе (4 часа)*

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране «Здоровейке». В гостях у Мойдодыра. **Я** хозяин своего здоровья.

**Основные формы:** инсценировка, решение ситуативных задач, КВН.

**Основные виды деятельности:** Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Приобретение и обобщение социальных знаний. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

*Питание и здоровье (5 часов)*

Правильное питание - залог здоровья. Культура питания. Этикет. Что за блюда эти каши. Что дает нам море.

Витамины для нас.

**Основные формы:** практическая работа, просмотр и обсуждение видеоматериала, викторина, мини-проект. **Основные виды деятельности:** Составление собственного меню здорового питания на неделю. Разработка собственного рецепта «вкусной и полезной каши». Оценка культуры питания в собственной семье.

Формирование привычки правильного здорового питания.

Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания.

*Мое здоровье - в моих руках (7 часов)*

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммуитет. Как укреплять и сохранять свое здоровье. Спорт в жизни ребенка.

**Основные формы:** эстафета, беседа, работа в парах, практическая работа

**Основные виды деятельности:** Составление режима дня школьника, включающего минутки активного отдыха, как одного из необходимых условий сохранения собственного здоровья. Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни. *Я в школе и дома (6 часов)*

**Я** и мои одноклассники. Почему устают глаза. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы.

Переутомление и утомление.

**Основные формы:** оздоровительная минутка, конкурс рисунков, решение ситуативных задач.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Разработка рекомендаций для одноклассников по снижению переутомления при подготовке домашних заданий.

*Чтоб забыть про докторов (4 часа)*

Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся. Как защитить себя от болезни. День здоровья «Самый здоровый».

**Основные формы:** конкурс, викторина, день здоровья.

**Основные виды деятельности:** Приобретение социальных знаний. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Развитие собственной творческой самостоятельности. *Я и мое ближайшее окружение (4 часа)*

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. Веснянка.

**Основные формы:** самоанализ своего здоровья; оздоровительная минутка, практическая работа.

**Основные виды деятельности:** Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья.

Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.

*Вот и стали мы на год взрослей (4 часа)* **Я** и опасность. Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлениях. Наши успехи и достижения.

**Основные формы:** самоанализ своего здоровья, викторина, ролевые игры.

**Основные виды деятельности:** Беседа по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья. Ролевые игры «Наши успехи и достижения».

- **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

- **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

- **Подвижные игры с мячом.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

- **Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

- **Занимательные игры.**

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д. **3 класс**

*Вот мы и в школе (4 часа)* Что такое ЗОЖ. Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра.

**Основные формы:** самоанализ своего здоровья, мини-проект, решение ситуативных задач.

**Основные виды деятельности:** Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.

Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.

*Питание и здоровье (5 часов)*

Овощи и фрукты. Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда.

Накрываем на стол. Правильное питание. Вредные микробы. Здоровая пища.

**Основные формы:** практическая работа, мини-проект, КВН

**Основные виды деятельности:** Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека и развитии общества. Изготовление листовок о правильном питании для первоклассников. Решение кроссворда «Питание и здоровье»

*Мое здоровье - в моих руках (7 часов)*

Труд и здоровье. Наш мозг и его полезные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым».

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Экскурсия «Природа - источник здоровья».

**Основные формы:** эстафета, день здоровья, просмотр и обсуждение видеоматериала, экскурсия.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Подвижные игры на свежем воздухе.

*Я в школе и дома (6 часов)*

Мой внешний вид - залог здоровья. Доброречие. Что такое каприз. Когда дети капризничают.

Умение держать себя в руках. Бесценный дар - зрение. Гигиена правильной осанки.

**Основные формы:** решение ситуативных задач, оздоровительная минутка, игра-викторина

**Основные виды деятельности:** Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Разработка рекомендаций для одноклассников

Разучивание комплекса упражнений по снятию напряжения с глаз.



### *Чтоб забыть про докторов (4 часа)*

С кем и как можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми. Движение - это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Разговор о правильном питании.

**Основные формы:** день здоровья, викторина, практическая работа

**Основные виды деятельности:** Игры и соревнования на свежем воздухе. Проведение лектория для второклассников. Изготовление памяток. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

### *Я и мое ближайшее окружение (4 часа)*

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность.

**Основные формы:** викторина, проект

**Основные виды деятельности:** Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Выработка конструктивных форм коллективного сотрудничества. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

### *Вот и стали мы на год взрослее (4 ч)*

**Я** и опасность. Лесная аптека на службе человека. Как и где купаться. Правила поведения на воде. Итоговый контроль знаний.

**Основные формы:** работа в группах, экскурсия, тестирование

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Защита проекта «Чем больше знает человек, тем он сильнее».

Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

#### • **Основы знаний о подвижных играх.**

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

#### • **Подвижные игры без мячей.**

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

#### • **Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

• **4. Спортивные и подвижные игры с мячами.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

## 4 класс

### *Вот мы и в школе (4 часа)*

Физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье.

**Основные формы:** конкурс рисунков, разучивание народных игр

**Основные виды деятельности:** Формирование привычки к здоровому образу жизни. Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья. Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека. *Питание и здоровье (5 часов)*

Питание - необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Секреты здорового питания. Рацион питания.

**Основные формы:** просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач, мини-проект.

**Основные виды деятельности:** Изучение литературы по проблеме укрепления и сохранения здоровья. Анализ культуры питания в семье. Изготовление книжки-раскладушки «Кулинарные истории». Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)

*Мое здоровье - в моих руках (7 часов)*

**Побуждение к здоровому образу жизни.** Домашняя аптечка. Мы за здоровый образ жизни. Как оценить свое здоровье. Береги зрение смолоду. Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья.

**Основные формы:** оздоровительная минутка, практическая работа, работа в группах.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья.

*Я в школе и дома (6 часов)*

Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим. Класс не улица, ребята! И запомнить это надо! Правила поведения в классе. Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Выделение качеств доброго и злого человека. Что такое дружба? Как дружить в школе. Мода и школьные будни.

**Основные формы:** практическая работа, работа в группах, игра-викторина

**Основные виды деятельности:** Разработка правил безопасного поведения в школе и общественных местах для малышей. Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

*Чтоб забыть про докторов (4 часа)*

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся.

**Основные формы:** просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач, конкурсы.

**Основные виды деятельности:** Приобретение социальных знаний.

Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Развитие собственной творческой самостоятельности.

*Я и мое ближайшее окружение (4 часа)* Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и мое настроение.

**Основные формы:** решение ситуативных задач, тренинг, конкурс рисунков.

**Основные виды деятельности:** Формирование привычки к здоровому образу жизни. Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья

Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.

*Вот и стали мы на год взрослей (4 ч)* **Я** и опасность. Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое. Гордо реет флаг здоровья.

**Основные формы:** создание и защита мини-проекта, практическая работа.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность. Защита проекта. Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

**• Основы знаний о подвижных играх.**

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

**• Подвижные игры без мячей.**

*Игры на развитие внимания:* «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

*Игры на координацию движений:* «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

**• Эстафеты.**

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

**• 4. Спортивные и подвижные игры с мячами.** «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.).

**Тематическое планирование**

1

класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Узнавать о группе упражнений для укрепления здоровья. Узнавать определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимать факторы, укрепляющие здоровье. Узнавать о личной гигиене. Понимать значение утренней гимнастики для организма. (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры).

2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	<p>Узнавать о полезности разных продуктов. Понимать об основах правильного питания. Уметь пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Понимать кулинарные традиции современности и прошлого. Узнавать об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.</p> <p>Анализировать свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p> <p>Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве).</p>
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	<p>Узнавать о способах, как обезопасить свою жизнь.</p> <p>Узнавать влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются нравственные представления и убеждения. Спортивные игры ( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча).</p>

4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	<p>Узнавать, как внешний вид человека характеризует его здоровье. Узнавать о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимать вред, приносимый вредными привычками организму человека.</p> <p>Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве).</p>
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	<p>Узнавать, какие продукты полезные, какие вредные. Укреплять знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализировать различные упражнения для укрепления костного аппарата.</p>
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	3	<p>Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Узнавать, как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.</p> <p>Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей).</p>

7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Узнавать о полезных и вредных растениях. Знают об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Узнавать об опасностях в летний период времени. Уметь анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде).
<b>Итого: 33ч</b>			

2

класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Узнавать о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Узнавать определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимать факторы, укрепляющее здоровье. Узнавать о личной гигиене. Понимать значение утренней гимнастики для организма. (Правила поведения, закрепление навыков игры).

2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	<p>Узнавать о культуре питания. Узнавать элементарные правила этикета. Понимать об основах правильного питания. Уметь пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи.</p> <p>Понимать кулинарные традиции современности и прошлого. Знать об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания.</p> <p>Анализировать свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знать о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p> <p>Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве).</p>
---	-------------------------------	---	---

3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	<p>Узнавать о полезности и вредности сна, как сон влияет на иммунитет. Знать об алгоритме правильного закаливания в домашних условиях. Знать влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в</p>
---	--------------------------------------	---	--

			здоровом образе жизни. Формировать нравственные представления и убеждения. Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча).
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Узнавать о зарядке для глаз. Уметь дружно делать зарядку для глаз. Следить за здоровьем одноклассников. Узнавать о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимать вред, приносимый плохими привычками организму человека. Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве).
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Анализировать, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализировать различные упражнения для укрепления костного аппарата. Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными мячами.



6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Узнавать об эмоциях. Уметь их контролировать. Развивать познавательные процессы о вредных привычках. Знать, как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Узнавать, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Лёгкая атлетика, элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде).
---	--	---	---

			мячом, умений играть в команде).
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Знать, чем и как можно отравиться. Уметь оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях. Узнавать об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Узнавать об опасностях в летний период времени. Уметь анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча).

**Итого: 34ч**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	<p>Узнавать о микробах и как от них избавиться. Узнавать о группе упражнений, которые укрепляют здоровье. Узнавать, что такое здоровый образ жизни? Понимать факторы, укрепляющее здоровье. Узнавать о личной гигиене. Понимать значение утренней гимнастики для организма.</p> <p>Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.</p> <p>Подвижные игры без мячей (правила поведения, командных действий закрепление навыков игры).</p>
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	<p>Узнавать, что такое здоровая пища и как её приготовить. Узнавать о культуре питания. Узнавать элементарные правила этикета. Понимать об основах правильного питания. Понимать кулинарные традиции современности и прошлого. Узнавать об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализировать свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Узнавать о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. Спортивные игры (навыки держания, ловли, передачи, броска мяча).</p>
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	<p>Узнавать, как труд влияет на здоровье. Узнавать о влиянии окружающей среды на</p>

			<p>здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формировать нравственные представления и убеждения. Техника безопасности, техника ловли, передачи мяча.</p> <p>Спортивные игры (правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты).</p>
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	<p>Узнавать о гигиене правильной осанки. Уметь дружно делать зарядку для глаз. Следить за здоровьем одноклассников. Понимать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Эстафеты.</p>
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	<p>Узнавать, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализировать, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".</p> <p>Анализировать различные упражнения для укрепления костного аппарата.</p> <p>Спортивные игры (навыки держания, ловли, передачи, броска мяча).</p>

6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	<p>Узнавать о вредных привычках и их профилактике. Понимать, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Знать об эмоциях. Уметь их контролировать. Знать, что зависть, гнев, грусть плохо влияют на здоровье. Знать, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.</p> <p>Подвижные игры без мячей.</p>
---	--	---	---

7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	<p>Узнавать, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знать об опасностях в летний период времени. Уметь анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. Спортивные игры (навыки держания, ловли, передачи, броска мяча).</p>
<b>Итого: 34ч</b>			

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4	Узнавать о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье. Знать, что такое здоровый образ жизни. Узнавать о правилах личной гигиены. Понимать факторы, укрепляющее здоровье. Узнавать о личной гигиене. Понимать значение утренней гимнастики для организма. Подвижные игры без мячей и с мячами. Эстафеты.
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5	Узнавать, что питание - необходимое условие для жизни человека. Анализировать значение питания в стародавние времена и в наше время. Узнавать о рационе питания. Понимать об основах правильного питания. Понимать кулинарные традиции современности и прошлого. Узнавать об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Подвижные игры без мячей и с мячами. Соревнования.
3	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.	7	Узнавать, что входит в домашнюю аптечку. Узнавать о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Узнавать, как можно избежать, искривление позвоночника. Узнавать, как правильно
			чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата и здоровья. Подвижные игры без мячей и с мячами. Эстафеты.
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6	Узнавать, какие упражнения укрепляют здоровье. Узнавать о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения в школе и на улице. Подвижные игры без мячей и с мячами. Соревнования.

5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4	Узнавать, как упражнения влияют на здоровье человека. Анализировать, какие продукты полезны для здоровья, какие нет. Укреплять знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализировать различные упражнения для укрепления костного аппарата. Подвижные игры без мячей и с мячами. Эстафеты.
6	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.	4	Анализировать жизненный опыт. Узнавать о вредных привычках и их профилактике. Понимать, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье. Узнавать об эмоциях. Узнавать, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Подвижные игры без мячей и с мячами.
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	4	Узнавать, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Узнавать об опасностях в летний период времени. Уметь анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации. Подвижные игры без мячей и с мячами. Соревнования.
<b>Итого: 34ч</b>			

### Перечень учебно-методического обеспечения

- Лях В.И. «Программа физического воспитания». М. «Просвещение», 2015
- Ковалько В.И. «Здоровье-сберегающие технологии в начальной школе» – М. «Вако» 2014 г.
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г.
- DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2015 г.
- «Я иду на урок». Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября» Москва, 2015 г.
- Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми». М. «Просвещение», 2014 г.
- Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. "Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы". - Москва, "ВАКО", 2015 г.

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012. - 205 с. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2011 – № 12 – С. 3–6.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.

### **Перечень материально-технического обеспечения**

#### *Технические средства обучения*

Классная доска с набором приспособлением для крепления таблиц, картинок.

Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.

Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.; изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы).

