

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 27 мая 2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю

Директор

МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ №2»

И.Р. Полянская

Приказ №150 от 29 мая 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»**

Объединение «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»

**Срок реализации программы - 4 года
Возраст обучающихся: 7 -10 лет**

Программа разработана
педагогом дополнительного образования
Шурбиной Галиной Васильевной
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск , 2025

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Содержание учебного плана по 1,2,3,4 годам обучения
- 1.5 Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1 Календарный учебный график по 1,2,3,4 годам обучения
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы
- 2.7 Приложения

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»** разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего школьного возраста (7 - 10 лет) в условиях МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ №2».

Дополнительная общеразвивающая программа **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» социально-педагогической направленности.**

Уровень программы **стартовый (1 класс), базовый (2, 3, 4 классы).** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Устав МБУ ДО г.Ульяновска «ЦДТ №2».
- Положение об объединении (локальный акт).

Актуальность данной программы заключается в необходимости вооружить обучающихся младшего школьного возраста знаниями по здоровьесбережению. Материал программы **«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»** должен способствовать воспитанию у обучающихся привычек здорового образа жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья, на овладение способами оздоровительно-физкультурной деятельности.

Отличительная особенность программы.

Программа ориентирована не только на усвоение обучающимися знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных обучающимся знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что обучающийся, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 1-4 классов (7-10 лет)

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 576 часов за 4 года обучения – 144ч в год, необходимых для освоения программы.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и включает 144 занятия в год (теории и практики).

Основные формы

- Игры-беседы
- Рассуждения-диалоги

- Игры-практикумы
- Спортивные соревнования
- Творческие задания
- Занятия-экскурсии
- Викторины и конкурсы

В работе по содержанию возможны следующие виды деятельности:

- выполнение практических работ
 - составление таблиц, рисунков, плакатов о ЗОЖ
 - устные дискуссии
 - парная работа и работа в группах
 - работа со справочной литературой, энциклопедиями, ресурсами Internet
 - наблюдения во время экскурсий
- Обучение в объединении очное, групповое.

Срок реализации программы: 4 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 4 раза в неделю, продолжительностью 1 астрономический час (45 минут занятие, 15 мин перерыв).

Количество обучающихся в группе составляет 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам. (*Приказ № 1008, п. 7*).

Инновационность и дополнительность программы заключаются в том, что культура поведения, беседы о здоровом образе жизни, изучение подвижных игр, физическое развитие, практические умения проходят через использование интерактивных технологий: проблемный, мозговой штурм, критическое мышление, деловые и ролевые игры, пирамида Блума и многое другое.

Отсутствие и недостаточное количество в действующих программах по физической культуре таких разделов как «Правила дорожного движения», «Настольные игры», «Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма» и других, имеют поверхностное формирование навыков обучающихся при решении данных задач.

Из выше перечисленного можно сделать вывод о необходимости дополнительного, детального изучения данных тем в связи с актуальностью данной образовательной программы для:

1. формирования осознанного выбора здоровьесберегающих, информационно - коммуникационных технологий;
 2. развития у обучающихся основных компетентностей: умение общаться в коллективе, слушать друг друга, высказывать свое мнение, уважать своего собеседника, что помогают детям научиться устанавливать контакт со сверстниками;
- устраняют скованность, чрезмерную стеснительность, боязнь коллектива.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: формирования у младших школьников положительного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

Обучающие:

- обогатить словарный запас обучающегося терминами из области анатомии и физиологии человека;
- расширить представление обучающихся о дорожной среде;

- систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене;
- научить ориентироваться в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развивать у обучающихся потребности в создании здоровой окружающей среды в социуме, школе и семье;
- развивать элементарные представления о структуре и функциях тела;
- развивать познавательные психические процессы (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь).

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью;
- формировать установку на здоровый образ жизни;
- стимулировать открытость при разговоре о вредных привычках;
- усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением;
- воспитывать эстетический вкус и аккуратность;
- установить положительную психологическую атмосферу в коллективе.

Здоровьесберегающие:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- обеспечивать эмоциональное благополучие обучающихся;
- укреплять психическое и физическое здоровье воспитанников
- профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности обучающихся.

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 год обучения (стартовый)

1-ый модуль (64 ч.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик а		
1	Введение - 2часа					
	Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Инструктаж по техника безопасности. Входная диагностика.	2	1	1		Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории, входная диагностика
2	Правила дорожного движения – 14часов.					
	Безопасный маршрут от дома до школы.	2	1	1		Наблюдение. Составление и работа с сигнальными карточками и схемами
	Улица, транспорт, пешеходы.	2	1	1		
	Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы.	2	1	1		
	Скрытая опасность.	3	1	2		
	В общественном транспорте.	2	1	1		
	Просто это знак такой. Дорожная азбука.	3	2	1		
3	Экскурсии – 10 часов.					

	Культура поведения во время экскурсии.	1		1	Экскурсия	Наблюдение, обсуждение
	Наблюдения за изменениями в природе.	4	1	3		
	Как одеваться правильно?	2	1	1		
	Что нас окружает.	3	1	2		
4	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.					
	Уроки тетюшки Совы.	3	2	1		Наблюдение, внешний контроль, анализ и обсуждение
	Из жизни героев мультфильма «Смешарики».	3	1	2		
	Азбука безопасности.	4	2	2		
	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	4	2	2		
5	Беседы о ЗОЖ – 24 часа.					
	Как здоровье? Режим школьника.	2	1	1		Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов, выставка рисунков на тему о ЗОЖ.
	Причины болезней.	2	1	1		
	Травмы.	2	1	1		
	Отравления.	2	1	1		
	Кто нас лечит?	2	1	1		
	Как организм помогает себе сам?	2	1	1		
	Вредные привычки.	2	1	1		
	Как уберечься от мороза.	2	1	1		
	Компьютерная безопасность.	2	1	1		
	Расту здоровым.	3	1	2		
	Я выбираю движение. Воспитаю себя.	3	1	2		
6	2-ой модуль (80ч.) Подвижные игры и упражнения – 35 часов.					
	Правила и условия проведения подвижных игр.	5	1	4		Наблюдение, анализ
	Игры разных народов.	5	1	4		
	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	5	1	4		
	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать,	5	1	4		
	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	5	1	4		
	Упражнения и игры на равновесие.	5	1	4		
	Психологические и ролевые игры.	5	1	4		
7	Настольные игры – 12ч часов.					
	Развивающие настольные игры	4	1	3		
	Игры на развитие внимания.	4	1	3		
	Профориентационные игры	2	1	1		

	Соревнования.	2		2		
8	Спортивные игры – 17 часов.					
	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	5	1	4		Наблюдение, анализ
	Игры с элементами баскетбола, волейбола	5	1	4		
	Эстафеты	2		2		
	Школа мяча	1		1		
	Сезонные игры	4	1	3		
9	Спортивные соревнования – 5 часов.					
	Веселые старты.	2		2		Наблюдение, анализ
	Эстафеты.	2		2		
	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	1		1		
10	Активный отдых – 9 часов.					
	Часы здоровья.	3	1	2		Наблюдение, анализ
	Игры народов России.	2		2		
	Игры народов мира.	2		2		
	Экскурсия за пределы школьного участка.	2		2		
11	Итоговое занятие – 2 часа.					
	Итоговое занятие	2	1	1		Итоговый контроль, диагностика
	Итого часов: 144 часа					

1.4 Содержание учебного плана

1 год обучения (стартовый)

1-ый модуль (64ч.)

Раздел 1. Введение. 2 часа

Теория:

Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Требования к поведению учащихся во время занятий, выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии.

Практика:

- Выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии, проведении подвижных игр.

- Подвижные игры на сближение.

Формы контроля: входная диагностика, фронтальный опрос.

Раздел 2. Правила дорожного движения – 14 часов.

Теория:

Безопасный маршрут от дома до школы. Улица, транспорт, пешеходы. Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы. Скрытая опасность. Азбука безопасности на дороге. В общественном транспорте. Просто это знак такой. Дорожная азбука.

Практика:

Составление схемы движения обучающегося от дома до школы «Мой безопасный маршрут от дома до школы». Просмотр обучающих фильмов по правилам дорожного движения.

Беседы: «Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы», «Детские игры и дорога».

Формы контроля: кроссворды, ребусы, головоломки по ПДД.

Раздел 3. Экскурсии – 10 часов.

Теория:

Культура поведения во время экскурсии. Наблюдения за изменениями в природе. Как одеваться правильно? Что нас окружает.

Практика:

Экскурсия на пришкольный участок «Осенние изменения в природе».

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, осенние изменения.

Экскурсия на водоём - жизнь осеннего водоёма.

Зимняя экскурсия - наблюдения «Деревья зимой».

Экскурсия - лыжная прогулка.

Экскурсия в школьный сад - наблюдение за весенними изменениями в природе.

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, весенние изменения.

Экскурсия «Лето красное, мы ждём тебя!».

Экскурсия за пределы школьной территории.

Формы контроля: устный опрос, практическая работа.

Раздел 4. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.

Теория:

Уроки тетушки Совы. Азбука безопасности. Из жизни героев мультфильма «Смешарики». Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов:

➤ «Азбука безопасности на дороге».

➤ «Уроки осторожности».

➤ «Травмы».

➤ Уроки Тётушки Совы «Строение тела человека».

- «Надежная защита организма».
- «Что такое чрезвычайная ситуация».
- «Правила дорожного движения».
- «Я и мои поступки».
- «Вредные привычки».
- «Как вести себя, когда один дома».
- «Дорожная азбука».
- «Осторожно – ледоход!».
- «Как ты познаешь мир».

Формы контроля: защита творческих работ, тестирование.

Раздел 5. Беседы о ЗОЖ – 24 часа.

Теория:

Режим школьника. Как здоровье? Причины болезней. Травмы. Отравления. Кто нас лечит. Как организм помогает себе сам. Вредные привычки. Как уберечься от мороза. Компьютерная безопасность. Расту здоровым. Я выбираю движение. Воспитаю себя.

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов.

Беседы: Как здоровье?, «Причины болезней», «Вредные привычки», «Улица, транспорт, пешеходы», «Осторожно – ледоход!», «Тонкий лед», «Безопасное поведение во время подвижных игр в зимний период», «Детские игры и дорога», «Как изменить настроение», «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время», «Расту здоровым», «Воспитаю себя».

Просмотр фильма по правилам дорожного движения.

Рисование героев, выставка рисунков на тему о ЗОЖ.

Советы Владимира Маяковского

Формы контроля: практическая работа, соревнование, кроссворды.

2-ой модуль (80ч.)

Раздел 1. Подвижные игры и упражнения – 35 часов.

Теория:

Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Использование подвижных игр для организации активного отдыха и досуга.

Адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделирование игровой ситуации.

Выбор в игре оптимальных форм поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми.

Правила и условия проведения ролевых и психологических игр. Взаимодействие в парах и группах при проведении ролевых и психологических игр.

Правила техники безопасности и этикета в условиях игровой деятельности и в жизни.

Практика:

Игровые упражнения: «Пустое место», «Веселые краски», «Третий лишний», «Играем в пионербол».

Игры и упражнения со скакалками «Рыбак и рыбки», «Воробышки», «Казаки - разбойники», «Салочки»

Прыжки через скакалку, «Самый гибкий», «Удочка».

Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Хвост дракона», футбол, «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Картошка», «Платочек», «Белые кораблики», «День - ночь»; «Перебежки», «Светофор», «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками», катание на санках, игра в снежки, «На ледяной дорожке», «Перебежки», «Кладоискатели», «Кораблекрушение», «Море волнуется», «Самый внимательный», игра в волейбол;

«Краски», «Выгони мяч», «Птицелов», «Играем в пионербол», «Найди свой цвет», «Веселые краски»

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения на прыжки «Классы – классики.

Упражнения для правильной осанки.

Зимние игры и забавы.

Русские народные игры.

Игры народов Поволжья.

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения с мячом.

Игры на прыжки.

Игра – обсуждение: «Как организм помогает себе сам»

Формы контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Раздел 2. Настольные игры – 12 часов.

Теория:

Знакомство, практикумы и соревнования с настольными играми: шашки, шахматы, домино, лото, развивающие и профориентационные настольные игры.

Практика:

- «Веселое домино», «шашки», «шахматы», лото.

- Соревнования.

- Игры на развитие внимания «Что изменилось?», «Что лишнее?».

- Профориентационные игры: «Кто построил этот дом?», игра профлото «Строители», «Кто нас кормит».

Формы контроля: соревнование, викторина.

Раздел 3. Спортивные игры – 17 часов.

Теория:

Игры на футбольном поле, хоккейной площадке. Игры с элементами баскетбола, волейбола.

Практика:

Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»

Игры и упражнения с мячом.

Школа мяча

Игры с мячом «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Перебежки».

Зимний футбол.

Эстафете на санках.

Занятия по броскам снежками в цель.

Упражнения и игры на свежем воздухе.

Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 4. Спортивные соревнования – 5 часов.

Веселые старты. Эстафеты. Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей. Соревнование по шашкам.

Раздел 5. Активный отдых – 9 часов.

Теория:

Игры и упражнения на свежем воздухе.

Практика:

Часы здоровья: «Травмы», «Наши враги грипп и простуда», «Гимнастика для глаз», «Правильная осанка», «Компьютерная безопасность».

Игры народов России.

Игра в снежки, катание с горки.

Игры народов мира.

Экскурсия за пределы школьного участка.

Игры: «Лесное царство», «У медведя на бору».

Импровизированный спектакль «Сказка здоровья».

Игры и упражнения на свежем воздухе: «По тропинке», «Поезд»

Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа

Итоговое занятие. Повторение и обобщение изученного материала Итоговая диагностика.

Формы контроля: отчёт, итоговая диагностика.

1.5. Планируемые результаты.

1-ый модуль (64ч.)

В ходе освоения обучающимися данной программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся :

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные результаты:

У учащихся будет сформировано:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

2-ой модуль (80ч)

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся :

- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о профилактике нарушений осанки и зрения;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные результаты:

У учащихся будет сформировано:

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.**2.1 Календарный учебный график****1 год обучения (стартовый)****1-ый модуль (64ч.)**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы отчетности
	Введение. 2 часа							
1.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Инструктаж по технике безопасности.	Классная комната	Внешний контроль
2.	сентябрь		14.30-15.30	Анкетирование	1	Входная диагностика.	Классная комната	диагностика
	Правила дорожного движения – 14часов							
3.	сентябрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Безопасный маршрут от дома до школы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
4.	сентябрь		14.30-15.30	Игра	1	Безопасный маршрут от дома до школы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
5.	сентябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Улица, транспорт, пешеходы.	Классная комната	Практическая работа
6.	сентябрь		14.30-15.30	Викторина	1	Улица, транспорт, пешеходы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
7.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
8.	сентябрь		14.30-15.30	Игра-практикум	1	Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
9.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Скрытая опасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
10.	сентябрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Скрытая опасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль

							та	роль
11.	сентябрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Скрытая опасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
12.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	В общественном транспорте.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
13.	октябрь		14.30-15.30	Викторина	1	В общественном транспорте.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
14.	октябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Просто это знак такой. Дорожная азбука.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
15.	октябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Просто это знак такой. Дорожная азбука.	Классная комната	Практическая работа
16.	октябрь		14.30-15.30	Игра	1	Просто это знак такой. Дорожная азбука.	Классная комната	Игра
	октябрь							
17.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Культура поведения во время экскурсии.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
18.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
19.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
20.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
21.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
22.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Как одеваться правильно?	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
23.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Как одеваться правильно?	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль

24.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Что нас окружает.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
25.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Что нас окружает.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
26.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Что нас окружает.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов								
27.	октябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки тетюшки Совы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
28.	октябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки тетюшки Совы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
29.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки тетюшки Совы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
30.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Из жизни героев мультфильма «Смешарики».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
31.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Из жизни героев мультфильма «Смешарики».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
32.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Из жизни героев мультфильма «Смешарики».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
33.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
34.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
35.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр	1	Азбука	Класс	Внешний

				р и обсужде ние фильма		безопасности.	ная комна та	контроль, самоконт роль
36.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Азбука безопасности	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
37.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
38.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
39.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
40.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
Беседы о ЗОЖ – 24 часа.								
41.	ноябрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Как здоровье?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
42.	ноябрь		14.30-15.30	Игра	1	Режим школьника.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
43.	ноябрь		14.30-15.30	Практич еская работа	1	Причины болезней.	Класс ная комна та	Практиче ская работа
44.	ноябрь		14.30-15.30	Виктори на	1	Причины болезней.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
45.	ноябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Травмы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
46.	ноябрь		14.30-15.30	Игра- практик ум	1	Травмы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль

47.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Отравления.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
48.	декабрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Отравления.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
49.	декабрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Кто нас лечит?	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
50.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Кто нас лечит?	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
51.	декабрь		14.30-15.30	Викторина	1	Как организм помогает себе сам?	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
52.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Как организм помогает себе сам?	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
53.	декабрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Вредные привычки.	Классная комната	Практическая работа
54.	декабрь		14.30-15.30	Игра	1	Вредные привычки.	Классная комната	Игра
55.	декабрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Как уберечься от мороза.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
56.	декабрь		14.30-15.30	Игра	1	Как уберечься от мороза.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
57.	декабрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Компьютерная безопасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
58.	декабрь		14.30-15.30	Викторина	1	Компьютерная безопасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
59.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Расти здоровым.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
60.	декабрь		14.30-15.30	Игра-практик	1	Расти здоровым.	Классная	Внешний контроль,

				ум			комна та	самоконт роль
61.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Расту здоровым.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
62.	декабрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Я выбираю движение.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
63.	декабрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Воспитаю себя.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
64.	январь		14.30-15.30	Беседа	1	Я выбираю движение. Воспитаю себя.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль

Итого: 64 часа

2-ой модуль (80ч.)

Подвижные игры и упражнения – 35 часа.

1.	январь		14.30-15.30	Инструк таж, беседа	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
2.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
3.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
4.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
5.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
6.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
7.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
8.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный	Внешний контроль,

							зал	самоконт роль
9.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
10.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
11	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
12	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
13	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
14	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
15	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
16	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
17	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
18	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
19	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
20.	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры и упражнения на формирование и развитие умений	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль

						концентрировать		
21	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
22	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
23	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
24	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
25	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
26	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
27	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
28	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
29	март		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
30	март		14.30-15.30	Игра	1	Упражнения и игры на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
31	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
32	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль

								роль
33	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологическ е и ролевые игры.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
34	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологическ е и ролевые игры.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
35	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологическ е и ролевые игры.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
Настольные игры – 12ч часов								
36	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Развивающие настольные игры	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
37	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Развивающие настольные игры	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
38	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Развивающие настольные игры	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
39	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Развивающие настольные игры	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
40	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Игры на развитие внимания.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
41	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Игры на развитие внимания.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
42	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Игры на развитие внимания.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
43	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Игры на развитие внимания.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
44	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Профориентаци онные игры	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
45	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Профориентаци онные игры	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль

46	апрель		14.30-15.30	Настольная игра	1	Соревнования.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
47	апрель		14.30-15.30	Настольная игра	1	Соревнования.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
Спортивные игры – 17 часов.								
48	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры на футбольном поле.	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
49	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры на футбольном поле.	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
50	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры на спортивной площадке.	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
51	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры на спортивной площадке.	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
52	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
53	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры с элементами баскетбола, волейбола	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
54	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры с элементами баскетбола, волейбола	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
55	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры с элементами баскетбола, волейбола	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
56	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры с элементами баскетбола, волейбола	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
57	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры с элементами баскетбола, волейбола	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
58	апрель		14.45-15.45	Спортивная игра	1	Эстафеты	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
59	апрель		14.30-15.30	Спортив	1	Эстафеты	Школ	Внешний

				ная игра			бная площа дка	контроль, самоконт роль
60	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Школа мяча	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
61	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
62	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
63	май		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
64	май		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
Спортивные соревнования – 5 часов.								
65.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
66.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
67.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
68.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
69.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
Активный отдых – 9 часов.								
70.	май		14.30-15.30	Беседа	1	Часы здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
71.	май		14.30-15.30	Беседа	1	Часы здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль

72.	май		14.30-15.30	Игра	1	Часы здоровья	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
73.	май		14.30-15.30	Игры народов	1	Игры народов России.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
74.	май		14.30-15.30	Игры народов	1	Игры народов России.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
75.	май		14.30-15.30	Игры мира	1	Игры народов мира.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
76.	май		14.30-15.30	Игры мира	1	Игры народов мира.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
77.	май		14.30-15.30	Экскурсия	1	Экскурсия за пределы школьного участка.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
78.	май		14.30-15.30	Наблюдение	1	Экскурсия за пределы школьного участка.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
Итоговое занятие – 2 часа.								
79.	май		14.30-15.30	Диагностика	1	Итоговое занятие	Классная комната	Диагностика
80.	май		14.30-15.30	Защита проекта в учащихс я	1	Итоговое занятие	Классная комната	Защита проектов учащихся

Итого: 80 часов

1.3 Содержание программы
Учебный план 2 год обучения (базовый)
1-ый модуль (64 ч.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организац и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик а		
1	Введение - 2часа					
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.	2	1	1		Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории, входная диагностика
2	Правила дорожного движения – 14часов.					
	Безопасный маршрут.	2	1	1		Наблюдение. Составление и работа с сигнальными карточками и схемами
	Элементы улиц и дорог.	2	1	1		
	Улица, транспорт, пешеходы.	2	1	1		
	Скрытая опасность на дорогах	3	1	2		
	Общественный транспорт.	2	1	1		
	Дорожная азбука.	3	2	1		
3	Экскурсия – 10 часов.					
	Культура поведения во время экскурсии.	1	1		Экскурсия	Наблюдение, обсуждение
	Наблюдения за изменениями в природе.	4	1	3		
	Как погода влияет на одежду.	2	1	1		
	Здоровье и окружающая среда.	3	1	2		
4	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.					
	Уроки здоровья.	3	2	1		Наблюдение, внешний контроль, анализ и обсуждение
	Из жизни героев мультфильмов.	3	2	1		
	Азбука безопасности.	4	2	2		
	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	4	3	1		
5	Беседы о ЗОЖ – 24 часа.					
	Почему нужно соблюдать режим школьника.	2	1	1		Просмотр и обсуждение учебно- познавательны х фильмов, выставка рисунков на тему о ЗОЖ.
	Почему люди болеют?	2	1	1		
	Какие бывают травмы.	2	1	1		
	Виды отравлений.	2	1	1		
	Доктора здоровья.	2	1	1		
	Как организм помогает себе сам?	2	1	1		
	Вредные привычки.	2	1	1		
	Как уберечься от мороза.	2	1	1		
	Интернет- безопасность.	2	1	1		

	Воспитай себя сам.	3	1	2		
	Я выбираю движение.	3	1	2		
6	2-ой модуль (80ч.) Подвижные игры и упражнения – 35 часа.					
	Правила и условия проведения подвижных игр.	5	1	4		Наблюдение, анализ
	Игры разных народов.	5	1	4		
	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	5	1	4		
	Игры на внимание.	5	1	4		
	Профилактика нарушений осанки.	5	1	4		
	Упражнения и игры на равновесие.	5	1	4		
	Психологические и ролевые игры.	5	1	4		
7	Настольные игры – 12ч часов.					
	Развивающие настольные игры	4	1	3		
	Игры на развитие внимания.	4	1	3		
	Игры, направленные на профорientацию	2	1	1		
	Соревнования.	2		2		
8	Спортивные игры – 17 часов.					
	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	5	1	4		Наблюдение, анализ
	Игры с элементами баскетбола, волейбола.	5	1	4		
	Эстафеты	2		2		
	Школа мяча	1		1		
	Сезонные игры	4	1	3		
9	Спортивные соревнования – 5 часов.					
	Веселые старты.	2		2		Наблюдение, анализ
	Эстафеты.	2		2		
	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	1		1		
10	Активный отдых – 9 часов.					
	Часы здоровья.	3	1	2		Наблюдение, анализ
	Игры народов России.	2		2		
	Игры народов мира.	2		2		
	Экскурсии за пределы школы.	2		2		
11	Итоговое занятие – 2 часа.					
	Итоговое занятие	2	1	1		Итоговый контроль, диагностика
	Итого часов: 144 часа					

1.4 Содержание учебного плана

2 год (базовый)

1-ый модуль (64ч.)

Раздел 1. Введение - 2 часа.

Теория:

Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Требования к поведению учащихся во время занятий, выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии.

Практика:

- Выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии, проведении подвижных игр.

- Подвижные игры на сближение.

Формы контроля: входная диагностика, фронтальный опрос.

Раздел 2. Правила дорожного движения – 14 часов.

Теория:

Безопасный маршрут от дома до школы. Улица, транспорт, пешеходы. Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы. Скрытая опасность. Азбука безопасности на дороге. В общественном транспорте. Просто это знак такой. Дорожная азбука.

Практика:

Составление схемы движения обучающегося от дома до школы «Мой безопасный маршрут от дома до школы». Просмотр обучающих фильмов по правилам дорожного движения.

Беседы: «Регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы», «Детские игры и дорога».

Формы контроля: рисунки, кроссворды, ребусы, головоломки по ПДД.

Раздел 3. Экскурсии – 10 часов.

Теория:

Культура поведения во время экскурсии. Наблюдения за изменениями в природе. Как одеваться правильно по погоде? Что нас окружает.

Практика:

Экскурсия на пришкольный участок «Осенние изменения в природе».

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, осенние изменения.

Экскурсия на водоём - жизнь осеннего водоёма.

Зимняя экскурсия - наблюдения «Деревья зимой».

Экскурсия - лыжная прогулка.

Экскурсия в школьный сад - наблюдение за весенними изменениями в природе.

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, весенние изменения.

Экскурсия «Лето красное, мы ждём тебя!».

Экскурсия за пределы школьной территории.

Формы контроля: устный опрос, практическая работа, сочинения, рисунки, фотоотчет.

Раздел 4. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.

Теория:

Уроки здоровья. Азбука безопасности. Из жизни героев современных мультфильмов. Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов:

- «Азбука безопасности на дороге».
- «Уроки осторожности».
- «Травмы».
- Уроки Тётушки Совы «Строение тела человека».
- «Надежная защита организма».

- «Что такое чрезвычайная ситуация».
- «Правила дорожного движения».
- «Я и мои поступки».
- «Вредные привычки».
- «Как вести себя, когда один дома».
- «Дорожная азбука».
- «Осторожно – ледоход!».
- «Как ты познаешь мир».

Формы контроля: защита творческих работ, тестирование.

Раздел 5. Беседы о ЗОЖ – 24 часа.

Теория:

Почему нужно соблюдать режим школьника. Причины болезней. Какие бывают травмы. Виды отравлений. Доктора здоровья. Как организм помогает себе сам. Вредные привычки. Как уберечься от мороза. Интернет- безопасность. Воспитаю себя сам. Я выбираю движение.

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов.

Беседы: Как здоровье?, «Причины болезней», «Вредные привычки», «Улица, транспорт, пешеходы», «Осторожно – ледоход!», «Тонкий лед», «Безопасное поведение во время подвижных игр в зимний период», «Детские игры и дорога», «Как изменить настроение», «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время», «Расти здоровым», «Воспитаю себя».

Просмотр фильма по правилам дорожного движения.

Рисование героев, выставка рисунков на тему о ЗОЖ.

Советы Владимира Маяковского

Формы контроля: практическая работа, соревнование, кроссворды.

2-ой модуль (80ч.)

Раздел 1. Подвижные игры и упражнения – 35 часов.

Теория:

Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Использование подвижных игр для организации активного отдыха и досуга.

Адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделирование игровой ситуации.

Выбор в игре оптимальных форм поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми.

Правила и условия проведения ролевых и психологических игр. Взаимодействие в парах и группах при проведении ролевых и психологических игр.

Правила техники безопасности и этикета в условиях игровой деятельности и в жизни.

Практика:

Игровые упражнения: «Пустое место», «Веселые краски», «Третий лишний», «Играем в пионербол».

Игры и упражнения со скакалками «Рыбак и рыбки», «Воробышки», «Казаки - разбойники», «Салочки»

Прыжки через скакалку, «Самый гибкий», «Удочка».

Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Хвост дракона», футбол, «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Картошка», «Платочек», «Белые кораблики», «День - ночь»; «Перебежки», «Светофор», «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками», катание на санках, игра в снежки, «На ледяной дорожке», «Перебежки», «Кладоискатели», «Кораблекрушение», «Море волнуется», «Самый внимательный», игра в волейбол;

«Краски», «Выгони мяч», «Птицелов», «Играем в пионербол», «Найди свой цвет», «Веселые краски»

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения на прыжки «Классы – классики.

Упражнения для правильной осанки.

Зимние игры и забавы.

Русские народные игры.

Игры народов Поволжья.

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения с мячом.

Игры на прыжки.

Игра – обсуждение: «Как организм помогает себе сам»

Формы контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Раздел 2. Настольные игры – 12 часов.

Теория:

Знакомство, практикумы и соревнования с настольными играми: шашки, шахматы, домино, лото, развивающие игры и игры, направленные на профориентацию.

Практика:

- «Веселое домино», «шашки», «шахматы», лото.

- Соревнования.

- Игры на развитие внимания «Что изменилось?», «Что лишнее?».

- Профориентационные игры: «Кто построил этот дом?», игра профлото «Строители», «Кто нас кормит».

Формы контроля: соревнование, викторина.

Раздел 3. Спортивные игры – 17 часов.

Теория:

Игры на футбольном поле, хоккейной площадке. Игры с элементами баскетбола, волейбола.

Практика:

Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»

Игры и упражнения с мячом.

Школа мяча

Игры с мячом «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Перебежки».

Упражнения и игры на хоккейной коробке.

Разминка на катке.

Зимний футбол.

Эстафете на санках.

Занятия по броскам снежками в цель.

Упражнения и игры на свежем воздухе.

Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 4. Спортивные соревнования – 5 часов.

Веселые старты. Эстафеты. Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей. Соревнование по шашкам.

Раздел 5. Активный отдых – 9 часов.

Теория:

Игры и упражнения на свежем воздухе.

Практика:

Часы здоровья: «Травмы», «Наши враги грипп и простуда», «Гимнастика для глаз», «Правильная осанка», «Компьютерная безопасность».

Игры народов России.

Игра в снежки, катание с горки.
Игры народов мира.
Экскурсия за пределы школьного участка.
Игры: «Лесное царство», «У медведя на бору».
Импровизированный спектакль «Сказка здоровья».
Игры и упражнения на свежем воздухе: «По тропинке», «Поезд»
Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа

Итоговое занятие. Повторение и обобщение изученного материала Итоговая диагностика.

Формы контроля: отчёт, итоговая диагностика.

1.5. Планируемые результаты.

1-ый модуль (64ч.)

В ходе освоения обучающимися данной программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся :

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные результаты:

У учащихся будет сформировано:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

2-ой модуль (80ч)

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся :

- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные результаты:

У учащихся будет сформировано:

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.**2.1 Календарный учебный график****2 год обучения (базовый)****1-ый модуль (64ч.)**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы отчетности
	Введение. 2 часа							
1.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Классная комната	Внешний контроль
2.	сентябрь		14.30-15.30	Анкетирование	1	Входная диагностика.	Классная комната	диагностика
	Правила дорожного движения – 14часов							
3.	сентябрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Безопасный маршрут.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
4.	сентябрь		14.30-15.30	Игра	1	Безопасный маршрут.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
5.	сентябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Элементы улиц и дорог.	Классная комната	Практическая работа
6.	сентябрь		14.30-15.30	Викторина	1	Элементы улиц и дорог.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
7.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Улица, транспорт, пешеходы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
8.	сентябрь		14.30-15.30	Игра-практикум	1	Улица, транспорт, пешеходы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
9.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Скрытая опасность на дорогах	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
10.	сентябрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Скрытая опасность на дорогах	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
11.	сентябрь		14.30-15.30	Ролевая	1	Скрытая	Класс	Внешний

				игра		опасность на дорогах	ная комната	контроль, самоконтроль
12.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	В общественном транспорте.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
13.	октябрь		14.30-15.30	Викторина	1	В общественном транспорте.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
14.	октябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Дорожная азбука.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
15.	октябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Дорожная азбука.	Классная комната	Практическая работа
16.	октябрь		14.30-15.30	Игра	1	Дорожная азбука.	Классная комната	Игра
Экскурсия – 10 часов.								
17.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Культура поведения во время экскурсии.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
18.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
19.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
20.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
21.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
22.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Как погода влияет на одежду?	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
23.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Как погода влияет на одежду?	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
24.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая	Школьный	Внешний контроль,

						среда.	двор	самоконт роль
25.	октябрь		14.30-15.30	Экскурс ия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
26.	октябрь		14.30-15.30	Экскурс ия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школ ьный двор	Внешний контроль, самоконт роль
Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов								
27.	октябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Уроки здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
28.	октябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Уроки здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
29.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Уроки здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
30.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Из жизни героев мультфильмов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
31.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Из жизни героев мультфильмов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
32.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Из жизни героев мультфильмов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
33.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Азбука безопасности.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
34.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Азбука безопасности.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
35.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде	1	Азбука безопасности.	Класс ная комна	Внешний контроль, самоконт

				ние фильма			та	роль
36.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Азбука безопасности	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
37.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
38.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
39.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
40.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
Беседы о ЗОЖ – 24 часа.								
41.	ноябрь		14.30-15.30	Дискус сия	1	Почему нужно соблюдать режим школьника.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
42.	ноябрь		14.30-15.30	Игра	1	Режим школьника.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
43.	ноябрь		14.30-15.30	Практич еская работа	1	Почему люди болеют?	Класс ная комна та	Практиче ская работа
44.	ноябрь		14.30-15.30	Виктори на	1	Почему люди болеют?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
45.	ноябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Какие бывают травмы?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
46.	ноябрь		14.30-15.30	Игра- практик ум	1	Какие бывают травмы?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
47.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Виды отравлений.	Класс ная	Внешний контроль,

							комна та	самоконт роль
48.	декабрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Виды отравлений.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
49.	декабрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Доктора здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
50.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Доктора здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
51.	декабрь		14.30-15.30	Виктори на	1	Как организм помогает себе сам?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
52.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Как организм помогает себе сам?	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
53.	декабрь		14.30-15.30	Практич еская работа	1	Вредные привычки.	Класс ная комна та	Практиче ская работа
54.	декабрь		14.30-15.30	Игра	1	Вредные привычки.	Класс ная комна та	Игра
55.	декабрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Как уберечься от мороза.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
56.	декабрь		14.30-15.30	Игра	1	Как уберечься от мороза.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
57.	декабрь		14.30-15.30	Практич еская работа	1	Интернет- безопасность.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
58.	декабрь		14.30-15.30	Виктори на	1	Интернет- безопасность.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
59.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Воспитай себя сам.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
60.	декабрь		14.30-15.30	Игра- практик ум	1	Воспитай себя сам.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль

61.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Воспитаи себя сам.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
62.	декабрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Я выбираю движение.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
63.	декабрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Я выбираю движение.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
64.	январь		14.30-15.30	Беседа	1	Я выбираю движение.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль

Итого: 64 часа

2-ой модуль (80ч.)

Подвижные игры и упражнения – 35 часов.

1.	январь		14.30-15.30	Инструктаж, беседа	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
2.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
3.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
4.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
5.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
6.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
7.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
8.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
9.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных	Спорт	Внешний

						народов.	ивный зал	контроль, самоконт роль
10.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
11	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
12	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры с мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
13	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры с мячом.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
14	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
15	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
16	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры на развитие внимания.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
17	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры на развитие внимания.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
18	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры на развитие внимания.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
19	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры на развитие внимания.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
20.	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры на развитие внимания.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
21	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Профилактика нарушений осанки.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт роль
22	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Профилактика нарушений осанки.	Спорт ивный зал	Внешний контроль, самоконт

[illegible]

36	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
37	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
38	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
39	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
40	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
41	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
42	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
43	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
44	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры, направленные на профорientацию	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
45	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры, направленные на профорientацию	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
46	апрель		14.30-15.30	Настольная игра	1	Соревнования по шашкам.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
47	апрель		14.30-15.30	Настольная игра	1	Соревнования.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
Спортивные игры – 17 часов.								
48	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры на футбольном поле.	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
49	апрель		14.30-15.30	Спортив	1	Игры на	Школ	Внешний

				ная игра		футбольном поле.	бная площа дка	контроль, самоконт роль
50	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на площадке.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
51	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на площадке.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
52	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на площадке.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
53	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
54	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
55	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами волейбола.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
56	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами волейбола.	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
57	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола, волейбола	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
58	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Эстафета	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
59	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Круговая эстафета	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
60	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Школа мяча	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
61	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ бная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
62	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ бная площа	Внешний контроль, самоконт

							дка	роль
63.	май		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
64.	май		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
Спортивные соревнования – 5 часов.								
65.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
66.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
67.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
68.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
69.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
Активный отдых – 9 часов.								
70.	май		14.30-15.30	Беседа	1	Час здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
71.	май		14.30-15.30	Беседа	1	Час здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
72.	май		14.30-15.30	Игра	1	Час здоровья	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
73.	май		14.30-15.30	Игры народов	1	Игры народов России.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
74.	май		14.30-15.30	Игры народов	1	Игры народов России.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
75.	май		14.30-15.30	Игры мира	1	Игры народов мира.	Класс ная	Внешний контроль,

							комна та	самоконт роль
76.	май		14.30-15.30	Игры мира	1	Игры народов мира.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
77.	май		14.30-15.30	Экскурс ия	1	Экскурсия за пределы школы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
78.	май		14.30-15.30	Наблюд ение	1	Экскурсия за пределы школы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
	Итоговое занятие – 2 часа.							
79.	май		14.30-15.30	Диагнос тика	1	Итоговое занятие	Класс ная комна та	Диагност ика
80.	май		14.30-15.30	Защита проекто в учащихс я	1	Итоговое занятие	Класс ная комна та	Защита проектов учащихся

Итого: 80 часов

1.3 Содержание программы
Учебный план 3 год обучения (базовый)
1-ый модуль (64 ч.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организац и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик а		
1	Введение - 2часа					
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.	2	1	1		Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории, входная диагностика
2	Правила дорожного движения – 14часов.					
	Составляем безопасный маршрут.	2	1	1		Наблюдение. Составление и работа с сигнальными карточками и схемами
	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	2	1	1		
	Дорожные знаки: информационно- указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	2	1	1		
	В стране дорожных знаков.	3	1	2		
	Памятка велосипедиста.	2	1	1		
	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	3	2	1		
3	Экскурсия – 10 часов.					
	Культура поведения во время экскурсии.	1	1		Экскурсия	Наблюдение, обсуждение
	Наблюдения за изменениями в природе.	2	1	1		
	Правила техники безопасности для туриста.	2	1	1		
	Здоровье и окружающая среда.	5	1	4		
4	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.					
	Уроки здоровья.	3	2	1		Наблюдение, внешний контроль, анализ и обсуждение
	Как вести себя во время пожара в разных ситуациях.	3	2	1		
	Азбука безопасности. Безопасное поведение в быту и на природе.	4	2	2		
	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	4	3	1		
5	Беседы о ЗОЖ – 24 часа.					
	Режим школьника.	2	1	1		Просмотр и

	Утренняя гимнастика.					
	Болезни глаз. Как их предупредить. Гимнастика для глаз.	2	1	1		
	Какие бывают травмы.	2	1	1		
	Азбука питания.	2	1	1		
	Витамины здоровья.	2	1	1		
	Как избежать отравлений.	2	1	1		
	Вредные привычки.	2	1	1		
	Профилактика кариеса.	2	1	1		
	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	2	1	1		
	Интернет-безопасность.	3	1	2		
	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	3	1	2		
6	2-ой модуль (80ч.) Подвижные игры и упражнения – 35 часа.					
	Правила и условия проведения подвижных игр.	5	1	4		
	Игры разных народов.	5	1	4		
	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	5	1	4		
	Комплекс упражнений на равновесие.	5	1	4		
	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	5	1	4		
	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	5	1	4		
	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	5	1	4		
7	Настольные игры – 12ч часов.					
	Развивающие настольные игры	4	1	3		
	Игры на развитие внимания.	4	1	3		
	Кукольный театр	2		2		
	Игры-соревнования.	2		2		
8	Спортивные игры – 17 часов.					
	Игры на футбольном поле, хоккейной площадке.	5	1	4		
	Игры с элементами баскетбола, волейбола.	5	1	4		

	Эстафеты	2		2		
	Школа мяча	1		1		
	Сезонные игры	4	1	3		
9	Спортивные соревнования – 5 часов.					
	Веселые старты.	2		2		Наблюдение, анализ
	Игры- эстафеты.	2		2		
	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	1		1		
10	Активный отдых – 9 часов.					
	Час здоровья.	3	1	2		Наблюдение, анализ
	Игры народов России.	2		2		
	Игры народов мира.	2		2		
	Экскурсии за пределы школы.	2		2		
11	Итоговое занятие – 2 часа.					
	Итоговое занятие	2	1	1		Итоговый контроль, диагностика
	Итого часов: 144 часа					

1.4 Содержание учебного плана

3 год (базовый)

1-ый модуль (64ч.)

Раздел 1. Введение - 2 часа.

Теория:

Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Требования к поведению учащихся во время занятий, выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии.

Практика:

- Выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии, проведении подвижных игр.

- Подвижные игры на сближение.

Формы контроля: входная диагностика, фронтальный опрос.

Раздел 2. Правила дорожного движения – 14 часов.

Теория:

Безопасный маршрут от дома до школы. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Азбука безопасности на дороге. В стране дорожных знаков. Памятка велосипедиста. Работа над проектом «Безопасный путь».

Практика:

Составление схемы движения обучающегося от дома до школы «Мой безопасный маршрут от дома до школы». Просмотр обучающих фильмов по правилам дорожного движения.

Беседы: «Дорожные знаки», «Детские игры и дорога», «Памятка велосипедиста». Просмотр фильмов по правилам дорожного движения.

Формы контроля: рисунки, кроссворды, ребусы, головоломки по ПДД.

Раздел 3. Экскурсии – 10 часов.

Теория:

Культура поведения во время экскурсии. Наблюдения за изменениями в природе. Правила для туриста. Здоровье и окружающая среда.

Практика:

Экскурсия на пришкольный участок «Осенние изменения в природе».

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, осенние изменения.

Экскурсия на водоём - жизнь осеннего водоёма.

Зимняя экскурсия - наблюдения «Деревья зимой».

Экскурсия - лыжная прогулка.

Экскурсия в школьный сад - наблюдение за весенними изменениями в природе.

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, весенние изменения.

Экскурсия «Лето красное, мы ждём тебя!».

Экскурсия за пределы школьной территории.

Формы контроля: устный опрос, практическая работа, сочинения, рисунки, фотоотчет.

Раздел 4. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.

Теория:

Уроки здоровья. Азбука безопасности. Как вести себя во время пожара в разных ситуациях. Азбука безопасности. Безопасное поведение в быту и на природе. Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов:

➤ «Азбука безопасности на дороге».

➤ «Уроки осторожности».

- «Травмы».
- Уроки Тётушки Совы «Строение тела человека».
- «Надежная защита организма».
- «Что такое чрезвычайная ситуация».
- «Правила дорожного движения».
- «Я и мои поступки».
- «Вредные привычки».
- «Как вести себя, когда один дома».
- «Дорожная азбука».
- «Осторожно – ледоход!».
- «Как ты познаешь мир».

Формы контроля: защита творческих работ, тестирование.

Раздел 5. Беседы о ЗОЖ – 24 часа.

Теория:

Режим школьника. Утренняя гимнастика. Болезни глаз. Как их предупредить. Гимнастика для глаз. Какие бывают травмы. Азбука питания. Витамины здоровья. Как избежать отравлений. Вредные привычки. Профилактика кариеса. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Интернет- безопасность. Работа над проектом «Основа здорового питания»

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов.

Беседы: Как здоровье?, «Причины болезней», «Вредные привычки», «Осторожно – ледоход!», «Тонкий лед», «Безопасное поведение во время подвижных игр в зимний период», «Детские игры и дорога», «Как изменить настроение», «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время», «Расти здоровым», «Азбука питания», «Профилактика болезней» и т.д.

Формы контроля: практическая работа, соревнование, кроссворды, рисование героев, выставка рисунков на тему о ЗОЖ, защита проектов.

2-ой модуль (80ч.)

Раздел 1. Подвижные игры и упражнения – 35 часов.

Теория:

Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Использование подвижных игр для организации активного отдыха и досуга.

Адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделирование игровой ситуации.

Выбор в игре оптимальных форм поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми.

Правила и условия проведения ролевых и психологических игр. Взаимодействие в парах и группах при проведении ролевых и психологических игр.

Правила техники безопасности и этикета в условиях игровой деятельности и в жизни.

Практика:

Игровые упражнения: «Пустое место», «Веселые краски», «Третий лишний», «Играем в пионербол».

Игры и упражнения со скакалками «Рыбак и рыбки», «Воробышки», «Казачьи разбойники», «Салочки»

Прыжки через скакалку, «Самый гибкий», «Удочка».

Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Хвост дракона», футбол, «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Картошка», «Платочек», «Белые кораблики», «День - ночь»; «Перебежки», «Светофор», «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками», катание на

санках, игра в снежки, «На ледяной дорожке», «Перебежки», «Кладоискатели», «Кораблекрушение», «Море волнуется», «Самый внимательный», игра в волейбол; «Краски», «Выгони мяч», «Птицелов», «Играем в пионербол», «Найди свой цвет», «Веселые краски»

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения на прыжки «Классы – классики.

Упражнения для правильной осанки.

Зимние игры и забавы.

Русские народные игры.

Игры народов Поволжья.

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения с мячом.

Игры на прыжки.

Игра – обсуждение: «Как организм помогает себе сам»

Формы контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Раздел 2. Настольные игры – 12 часов.

Теория:

Знакомство, практикумы и соревнования с настольными играми: шашки, шахматы, домино, лото, развивающие игры и кукольный театр.

Практика:

- «Веселое домино», «шашки», «шахматы», лото.

- Соревнования.

- Игры на развитие внимания «Что изменилось?», «Что лишнее?».

Формы контроля: соревнование, викторина.

Раздел 3. Спортивные игры – 17 часов.

Теория:

Игры на футбольном поле, хоккейной площадке. Игры с элементами баскетбола, волейбола.

Практика:

Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»

Игры и упражнения с мячом.

Школа мяча

Игры с мячом «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Перебежки».

Упражнения и игры на хоккейной коробке.

Разминка на катке.

Зимний футбол.

Эстафете на санках.

Занятия по броскам снежками в цель.

Упражнения и игры на свежем воздухе.

Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 4. Спортивные соревнования – 5 часов.

Веселые старты. Эстафеты. Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей. Соревнование по шашкам.

Раздел 5. Активный отдых – 9 часов.

Теория:

Игры и упражнения на свежем воздухе.

Практика:

Часы здоровья: «Травмы», «Наши враги грипп и простуда», «Гимнастика для глаз», «Правильная осанка», «Компьютерная безопасность».

Игры народов России.

Игра в снежки, катание с горки.
Игры народов мира.
Экскурсия за пределы школьного участка.
Игры: «Лесное царство», «У медведя на бору».
Импровизированный спектакль «Сказка здоровья».
Игры и упражнения на свежем воздухе: «По тропинке», «Поезд»
Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа

Итоговое занятие. Повторение и обобщение изученного материала Итоговая диагностика.

Формы контроля: отчёт, итоговая диагностика, театр.

1.5. Планируемые результаты

1-ый модуль (64ч.)

В ходе освоения обучающимися данной программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся :

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные результаты:

У учащихся будет сформировано:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

2-ой модуль (80ч)

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся :

- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные результаты:

У учащихся будет сформировано:

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

3 год обучения (базовый)

1-ый модуль (64ч.)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы отчетности
	Введение. 2 часа							
1.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Классная комната	Внешний контроль
2.	сентябрь		14.30-15.30	Анкетирование	1	Входная диагностика.	Классная комната	диагностика
	Правила дорожного движения – 14часов							
3.	сентябрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Составляем безопасный маршрут.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
4.	сентябрь		14.30-15.30	Игра	1	Составляем безопасный маршрут.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
5.	сентябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	Классная комната	Практическая работа
6.	сентябрь		14.30-15.30	Викторина	1	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
7.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
8.	сентябрь		14.30-15.30	Игра-практикум	1	Дорожные знаки: информационно-указательные,	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль

						знаки приоритета, знаки сервиса		
9.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	В стране дорожных знаков.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
10.	сентябрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	В стране дорожных знаков.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
11.	сентябрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	В стране дорожных знаков.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
12.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Памятка велосипедиста.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
13.	октябрь		14.30-15.30	Викторина	1	Памятка велосипедиста.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
14.	октябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Работа над проектом «Безопасный путь».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
15.	октябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Работа над проектом «Безопасный путь».	Классная комната	Практическая работа
16.	октябрь		14.30-15.30	Игра	1	Работа над проектом «Безопасный путь».	Классная комната	Игра
Экскурсия – 10 часов.								
17.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Культура поведения во время экскурсии.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
18.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
19.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
20.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Правила техники безопасности для туриста.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
21.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Правила техники безопасности	Школьный	Внешний контроль,

						для туриста.	двор	самоконтроль
22.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
23.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
24.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
25.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
26.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов								
27.	октябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
28.	октябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
29.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
30.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Как вести себя во время пожара в разных ситуациях.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
31.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Как вести себя во время пожара в разных ситуациях.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
32.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Как вести себя во время пожара в разных ситуациях.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
33.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр	1	Азбука	Класс	Внешний

				р и обсужде ние фильма		безопасности. Безопасное поведение в быту и на природе.	ная комна та	контроль, самоконт роль
34.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Азбука безопасности. Безопасное поведение в быту и на природе.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
35.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Азбука безопасности. Безопасное поведение в быту и на природе.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
36.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Азбука безопасности. Безопасное поведение в быту и на природе.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
37.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
38.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
39.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
40.	ноябрь		14.30-15.30	Просмот р и обсужде ние фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
Беседы о ЗОЖ – 24 часа.								
41.	ноябрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Режим школьника. Утренняя гимнастика.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
42.	ноябрь		14.30-15.30	Игра	1	Режим школьника. Утренняя гимнастика.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
43.	ноябрь		14.30-15.30	Практич еская	1	Болезни глаз. Как их	Класс ная	Практиче ская

				работа		предупредить. Гимнастика для глаз.	комна та	работа
44.	ноябрь		14.30-15.30	Виктори на	1	Болезни глаз. Как их предупредить. Гимнастика для глаз.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
45.	ноябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Какие бывают травмы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
46.	ноябрь		14.30-15.30	Игра- практик ум	1	Какие бывают травмы.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
47.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Азбука питания.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
48.	декабрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Азбука питания.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
49.	декабрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Витамины здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
50.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Витамины здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
51.	декабрь		14.30-15.30	Виктори на	1	Как избежать отравлений.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
52.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Как избежать отравлений.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
53.	декабрь		14.30-15.30	Практич еская работа	1	Вредные привычки.	Класс ная комна та	Практиче ская работа
54.	декабрь		14.30-15.30	Игра	1	Вредные привычки.	Класс ная комна та	Игра
55.	декабрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Профилактика кариеса.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
56.	декабрь		14.30-15.30	Игра	1	Профилактика кариеса.	Класс ная	Внешний контроль,

							комната	самоконтроль
57.	декабрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
58.	декабрь		14.30-15.30	Викторина	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
59.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Интернет-безопасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
60.	декабрь		14.30-15.30	Игра-практикум	1	Интернет-безопасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
61.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Интернет-безопасность.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
62.	декабрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Работа над проектом «Основа здорового питания».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
63.	декабрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Работа над проектом «Основа здорового питания».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
64.	январь		14.30-15.30	Беседа	1	Работа над проектом «Основа здорового питания».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль

Итого: 64 часа

2-ой модуль (80ч.)

Подвижные игры и упражнения – 35 часов.

1.	январь		14.30-15.30	Инструктаж, беседа	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
2.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
3.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия	Спортивный	Внешний контроль,

						проведения подвижных игр.	зал	самоконтроль
4.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
5.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
6.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
7.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
8.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
9.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
10.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
11	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
12	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры с мячом, обручами.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
13	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры с мячом.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
14	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
15	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
16	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль

17	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
18	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
19	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
20.	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
21	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
22	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
23	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
24	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
25	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
26	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
27	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
28	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
29	март		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль

						простудных заболеваний.		роль
30	март		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
31	март		14.30-15.30	Игра	1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
32	март		14.30-15.30	Игра	1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
33	март		14.30-15.30	Игра	1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
34	март		14.30-15.30	Игра	1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
35	март		14.30-15.30	Игра	1	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	Спортивный зал	Внешний контроль, самоконтроль
	Настольные игры – 12ч часов							
36	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
37	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
38	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
39	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
40	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
41	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
42	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие	Классная	Внешний контроль,

						внимания.	комна та	самоконт роль
43	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Игры на развитие внимания.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
44	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Кукольный театр.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
45	март		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Кукольный театр.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
46	апрель		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Игры- соревнования.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
47	апрель		14.30-15.30	Настоль ная игра	1	Игры- соревнования.	Класс ная комна та	Внешний контроль, самоконт роль
Спортивные игры – 17 часов.								
48	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
49	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
50	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
51	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
52	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
53	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
54	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
55	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами волейбола.	Школ ьная площа	Внешний контроль, самоконт

							дка	роль
56	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами волейбола.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
57	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола, волейбола	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
58	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Эстафета	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
59	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Круговая эстафета	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
60	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Школа мяча	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
61	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
62	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
63	май		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
64	май		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
	Спортивные соревнования – 5 часов.							
65.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
66.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
67.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль
68.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль, самоконт роль

69.	май		14.30-15.30	Состязания	1	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	Школьная площадка	Внешний контроль, самоконтроль
Активный отдых – 9 часов.								
70.	май		14.30-15.30	Беседа	1	Час здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
71.	май		14.30-15.30	Беседа	1	Час здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
72.	май		14.30-15.30	Игра	1	Час здоровья	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
73.	май		14.30-15.30	Игры народов	1	Игры народов России.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
74.	май		14.30-15.30	Игры народов	1	Игры народов России.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
75.	май		14.30-15.30	Игры мира	1	Игры народов мира.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
76.	май		14.30-15.30	Игры мира	1	Игры народов мира.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
77.	май		14.30-15.30	Экскурсия	1	Экскурсия за пределы школы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
78.	май		14.30-15.30	Наблюдение	1	Экскурсия за пределы школы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
Итоговое занятие – 2 часа.								
79.	май		14.30-15.30	Диагностика	1	Итоговое занятие	Классная комната	Диагностика
80.	май		14.30-15.30	Защита проектов учащихся	1	Итоговое занятие	Классная комната	Защита проектов учащихся

Итого: 80 часов

1.3 Содержание программы
Учебный план 4 год обучения (базовый)
1-ый модуль (64 ч.)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практик а		
1	Введение - 2часа					
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.	2	1	1		Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории, входная диагностика
2	Правила дорожного движения – 14часов.					
	Составляем схему безопасного маршрута.	2	1	1		Наблюдение. Составление и работа с сигнальными карточками и схемами
	Причины ДТП.	2	1	1		
	Опасные ситуации.	2	1	1		
	В стране дорожных знаков.	3	1	2		
	Дороги для велосипедов и самокатов.	2	1	1		
	Работа над проектом «Светоотражатели».	3	2	1		
3	Экскурсия – 10 часов.					
	Культура поведения во время экскурсии.	1	1		Экскурсия	Наблюдение, обсуждение
	Наблюдения за изменениями в природе.	2	1	1		
	Правила техники безопасности в общественном транспорте.	3	1	2		
	Здоровье и окружающая среда.	4	1	3		
4	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.					
	Уроки здоровья.	3	2	1		Наблюдение, внешний контроль, анализ и обсуждение
	Как вести себя во время чрезвычайных ситуаций.	3	2	1		
	Азбука безопасности в быту и на природе.	4	2	2		
	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	4	3	1		
5	Беседы о ЗОЖ – 24 часа.					
	Режим школьника. Утренняя гимнастика.	2	1	1		Просмотр и обсуждение учебно- познавательны х фильмов, выставка
	Как предупредить болезни глаз. Гимнастика для глаз.	2	1	1		
	Травмы и первая помощь.	2	1	1		

	Азбука питания.	2	1	1		рисунков на тему о ЗОЖ.
	Секреты здоровья.	2	1	1		
	Как избежать отравлений.	2	1	1		
	Вредные привычки.	2	1	1		
	Здоровые зубы.	2	1	1		
	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	2	1	1		
	Интернет- безопасность.	3	1	2		
	Работа над проектом «Если хочешь быть здоров!».	3	1	2		
6	2-ой модуль (80ч.) Подвижные игры и упражнения – 35 часа.					
	Правила и условия проведения подвижных игр.	1	1			Наблюдение, анализ
	Подвижные игры.	4		4		
	Игры разных народов.	5	1	4		
	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	5	1	4		
	Комплекс упражнений на равновесие.	5	1	4		
	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	5	1	4		
	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	5	1	4		
	Психологические и ролевые игры.	5	1	4		
7	Настольные игры – 12ч часов.					
	Развивающие настольные игры	4	1	3		
	Игры на развитие внимания.	4	1	3		
	Кукольный театр	2		2		
	Игры- соревнования.	2		2		
8	Спортивные игры – 17 часов.					
	Игры на футбольном поле и детской площадке.	5	1	4		Наблюдение, анализ
	Игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	5	1	4		
	Эстафеты	2		2		
	Школа мяча	1		1		
	Сезонные игры	4	1	3		
9	Спортивные соревнования – 5 часов.					
	Веселые старты.	2		2		Наблюдение, анализ
	Игры- эстафеты.	2		2		

	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	1		1		
10	Активный отдых – 9 часов.					
	Час здоровья.	3	1	2		Наблюдение, анализ
	Игры народов России.	2		2		
	Подвижные игры на воздухе.	2		2		
	Экскурсии за пределы школы.	2		2		
11	Итоговое занятие – 2 часа.					
	Итоговое занятие	2	1	1		Итоговый контроль, диагностика
	Итого часов: 144 часа					

1.4 Содержание учебного плана

4 год (базовый)

1-ый модуль (64ч.)

Раздел 1. Введение - 2 часа.

Теория:

Вводное занятие. Требования к поведению учащихся во время занятий, выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии.

Практика:

- Выполнение правил по технике безопасности на площадке, в спортивном зале, на улице, во время экскурсии, проведении подвижных игр.

- Подвижные игры на сближение.

Формы контроля: входная диагностика, фронтальный опрос.

Раздел 2. Правила дорожного движения – 14 часов.

Теория:

Составляем схему безопасного маршрута. Причины ДТП. Опасные ситуации.

В стране дорожных знаков. Дороги для велосипедов и самокатов. Работа над проектом «Светоотражатели».

Практика:

Составление схемы движения обучающегося от дома до школы «Мой безопасный маршрут от дома до школы». Просмотр обучающих фильмов по правилам дорожного движения. Разбор опасных ситуаций на дорогах.

Беседы: «Дорожные знаки», «Детские игры и дорога», «Памятка велосипедиста». Просмотр фильмов по правилам дорожного движения.

Формы контроля: рисунки, кроссворды, ребусы, головоломки по ПДД.

Раздел 3. Экскурсии – 10 часов.

Теория:

Культура поведения во время экскурсии. Наблюдения за изменениями в природе. Правила техники безопасности в общественном транспорте. Здоровье и окружающая среда.

Практика:

Экскурсия на пришкольный участок «Осенние изменения в природе».

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, осенние изменения.

Экскурсия на водоём - жизнь осеннего водоёма.

Зимняя экскурсия - наблюдения «Деревья зимой».

Экскурсия - лыжная прогулка.

Экскурсия в школьный сад - наблюдение за весенними изменениями в природе.

Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, весенние изменения.

Экскурсия «Лето красное, мы ждём тебя!».

Экскурсия за пределы школьной территории.

Формы контроля: устный опрос, практическая работа, сочинения, рисунки, фотоотчет.

Раздел 4. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов.

Теория:

Уроки здоровья. Как вести себя во время чрезвычайных ситуаций. Азбука безопасности в быту и на природе. Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов:

➤ «Азбука безопасности на дороге».

➤ «Уроки осторожности».

➤ «Травмы».

➤ Уроки Тётушки Совы «Строение тела человека».

- «Надежная защита организма».
- «Что такое чрезвычайная ситуация».
- «Правила дорожного движения».
- «Я и мои поступки».
- «Вредные привычки».
- «Как вести себя, когда один дома».
- «Дорожная азбука».
- «Осторожно – ледоход!».
- «Как ты познаешь мир».

Формы контроля: защита творческих работ, тестирование.

Раздел 5. Беседы о ЗОЖ – 24 часа.

Теория:

Режим школьника. Утренняя гимнастика. Как предупредить болезни глаз. Гимнастика для глаз. Травмы и первая помощь. Азбука питания. Секреты здоровья. Как избежать отравлений. Вредные привычки. Здоровые зубы. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Интернет- безопасность. Работа над проектом «Если хочешь быть здоров!»

Практика:

Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов.

Беседы: Как здоровье?, «Причины болезней», «Вредные привычки», «Осторожно – ледоход!», «Тонкий лед», «Травмы и первая помощь», «Безопасное поведение во время подвижных игр в зимний период», «Детские игры и дорога», «Как изменить настроение», «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время», «Расти здоровым», «Азбука питания», «Профилактика болезней» и т.д.

Формы контроля: практическая работа, соревнование, кроссворды, рисование героев, выставка рисунков на тему о ЗОЖ, защита проектов.

2-ой модуль (80ч.)

Раздел 1. Подвижные игры и упражнения – 35 часов.

Теория:

Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Использование подвижных игр для организации активного отдыха и досуга.

Адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделирование игровой ситуации.

Выбор в игре оптимальных форм поведения во взаимоотношениях с одноклассниками, друзьями, взрослыми.

Правила и условия проведения ролевых и психологических игр. Взаимодействие в парах и группах при проведении ролевых и психологических игр.

Правила техники безопасности и этикета в условиях игровой деятельности и в жизни.

Практика:

Игровые упражнения: «Пустое место», «Веселые краски», «Третий лишний», «Играем в пионербол».

Игры и упражнения со скакалками «Рыбак и рыбки», «Воробышки», «Казачьи разбойники», «Салочки»

Прыжки через скакалку, «Самый гибкий», «Удочка».

Подвижные игры на свежем воздухе: «Третий лишний», «Хвост дракона», футбол, «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Картошка», «Платочек», «Белые кораблики», «День - ночь»; «Перебежки», «Светофор», «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками», катание на санках, игра в снежки, «На ледяной дорожке», «Перебежки», «Кладоискатели», «Кораблекрушение», «Море волнуется», «Самый внимательный», игра в волейбол;

«Краски», «Выгони мяч», «Птицелов», «Играем в пионербол», «Найди свой цвет», «Веселые краски»

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения на прыжки «Классы – классики.

Упражнения для правильной осанки.

Зимние игры и забавы.

Русские народные игры.

Игры народов Поволжья.

Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?».

Упражнения с мячом.

Игры на прыжки.

Игра – обсуждение: «Как организм помогает себе сам»

Формы контроля: фронтальный опрос, практическое занятие.

Раздел 2. Настольные игры – 12 часов.

Теория:

Знакомство, практикумы и соревнования с настольными играми: шашки, шахматы, домино, лото, развивающие игры и кукольный театр.

Практика:

- «Веселое домино», «шашки», «шахматы», лото.

- Игры- соревнования.

- Игры на развитие внимания и памяти «Что изменилось?», «Что лишнее?».

Формы контроля: соревнование, викторина.

Раздел 3. Спортивные игры – 17 часов.

Теория:

Игры на футбольном поле, спортивной площадке. Игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола. Школа мяча. Сезонные игры.

Практика:

Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»

Игры и упражнения с мячом.

Школа мяча

Игры с мячом «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Перебежки».

Зимний футбол.

Эстафете на санках.

Лыжные прогулки.

Занятия по броскам снежками в цель.

Упражнения и игры на свежем воздухе.

Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 4. Спортивные соревнования – 5 часов.

Веселые старты. Эстафеты. Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей. Соревнование по шашкам.

Раздел 5. Активный отдых – 9 часов.

Теория:

Игры и упражнения на свежем воздухе.

Практика:

Часы здоровья: «Травмы», «Наши враги грипп и простуда», «Гимнастика для глаз», «Правильная осанка», «Компьютерная безопасность».

Игры народов России.

Игра в снежки, катание с горки.

Игры народов мира.

Экскурсия за пределы школьного участка.

Игры: «Лесное царство», «У медведя на бору».
Импровизированный спектакль «Сказка здоровья».
Игры и упражнения на свежем воздухе: «По тропинке», «Поезд»
Формы контроля: практические занятия, эстафеты, соревнования.

Раздел 6. Итоговое занятие – 2 часа

Итоговое занятие. Повторение и обобщение изученного материала. Итоговая диагностика.

Формы контроля: отчёт, итоговая диагностика, театр.

1.5. Планируемые результаты

1-ый модуль (64ч.)

В ходе освоения обучающимися данной программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся :

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получат возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные результаты:**У учащихся будет сформировано:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

2-ой модуль (80ч)**Предметные результаты:****Учащиеся научатся:**

- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:**Регулятивные****Учащиеся научатся :**

- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные**Учащиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные**Учащиеся научатся:**

- рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Личностные результаты:

У учащихся будет сформировано:

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.**2.1 Календарный учебный график****4 год обучения (базовый)****1-ый модуль (64ч.)**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы отчетности
Введение - 2 часа								
1.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Классная комната	Внешний контроль
2.	сентябрь		14.30-15.30	Анкетирование	1	Входная диагностика.	Классная комната	диагностика
Правила дорожного движения – 14часов								
3.	сентябрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Составляем схему безопасного маршрута.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
4.	сентябрь		14.30-15.30	Игра	1	Составляем схему безопасного маршрута.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
5.	сентябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Причины ДТП.	Классная комната	Практическая работа
6.	сентябрь		14.30-15.30	Викторина	1	Причины ДТП.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
7.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Опасные ситуации.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
8.	сентябрь		14.30-15.30	Игра-практикум	1	Опасные ситуации.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
9.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	В стране дорожных знаков.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
10.	сентябрь		14.30-15.30		1	В стране дорожных знаков.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль

							та	
11.	сентябрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	В стране дорожных знаков.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
12.	сентябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Дороги для велосипедов и самокатов.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
13.	октябрь		14.30-15.30	Викторина	1	Дороги для велосипедов и самокатов.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
14.	октябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Работа над проектом «Светоотражатели».	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
15.	октябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Работа над проектом «Светоотражатели».	Классная комната	Практическая работа
16.	октябрь		14.30-15.30	Игра	1	Работа над проектом «Светоотражатели».	Классная комната	Игра
Экскурсия – 10 часов.								
17.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Культура поведения во время экскурсии.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
18.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
19.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Наблюдения за изменениями в природе.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
20.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Правила техники безопасности в общественном транспорте.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
21.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Правила техники безопасности в общественном транспорте.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль
22.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Правила техники безопасности в общественном транспорте.	Школьный двор	Внешний контроль, самоконтроль

23.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, само контроль
24.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, само контроль
25.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, само контроль
26.	октябрь		14.30-15.30	Экскурсия	1	Здоровье и окружающая среда.	Школьный двор	Внешний контроль, само контроль
Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма – 14 часов								
27.	октябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, само контроль
28.	октябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, само контроль
29.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Уроки здоровья.	Классная комната	Внешний контроль, само контроль
30.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Как вести себя во время чрезвычайных ситуаций.	Классная комната	Внешний контроль, само контроль
31.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Как вести себя во время чрезвычайных ситуаций.	Классная комната	Внешний контроль, само контроль
32.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Как вести себя во время чрезвычайных ситуаций.	Классная комната	Внешний контроль, само контроль
33.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности в быту и на природе.	Классная комната	Внешний контроль, само контроль
34.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение	1	Азбука безопасности в быту и на природе.	Классная комната	Внешний контроль, само контроль

				фильма				
35.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности в быту и на природе.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
36.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Азбука безопасности в быту и на природе.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
37.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
38.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
39.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
40.	ноябрь		14.30-15.30	Просмотр и обсуждение фильма	1	Обучающие фильмы из интернет - ресурсов.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
Беседы о ЗОЖ – 24 часа.								
41.	ноябрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Режим школьника. Утренняя гимнастика.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
42.	ноябрь		14.30-15.30	Игра	1	Режим школьника. Утренняя гимнастика.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
43.	ноябрь		14.30-15.30	Практическая работа	1	Как предупредить болезни глаз. Гимнастика для глаз.	Классная комната	Практическая работа
44.	ноябрь		14.30-15.30	Викторина	1	Как предупредить болезни глаз. Гимнастика для глаз.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
45.	ноябрь		14.30-15.30	Беседа	1	Травмы и первая помощь.	Классная	Внешний контроль, самоконтроль

							комна та	контроль
46.	ноябрь		14.30-15.30	Игра- практик ум	1	Травмы и первая помощь.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
47.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Азбука питания.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
48.	декабрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Азбука питания.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
49.	декабрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Секреты здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
50.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Секреты здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
51.	декабрь		14.30-15.30	Виктори на	1	Как избежать отравлений.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
52.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Как избежать отравлений.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
53.	декабрь		14.30-15.30	Практич еская работа	1	Вредные привычки.	Класс ная комна та	Практическая работа
54.	декабрь		14.30-15.30	Игра	1	Вредные привычки.	Класс ная комна та	Игра
55.	декабрь		14.30-15.30	Дискусс ия	1	Здоровые зубы.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
56.	декабрь		14.30-15.30	Игра	1	Здоровые зубы.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
57.	декабрь		14.30-15.30	Практич еская работа	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
58.	декабрь		14.30-15.30	Виктори	1	Комплекс	Класс	Внешний

				на		упражнений для профилактики простудных заболеваний.	ная комната	контроль,само контроль
59.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Интернет-безопасность.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
60.	декабрь		14.30-15.30	Игра-практикум	1	Интернет-безопасность.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
61.	декабрь		14.30-15.30	Беседа	1	Интернет-безопасность.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
62.	декабрь		14.30-15.30	Дискуссия	1	Работа над проектом «Если хочешь быть здоров!».	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
63.	декабрь		14.30-15.30	Ролевая игра	1	Работа над проектом «Если хочешь быть здоров!».	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
64.	январь		14.30-15.30	Беседа	1	Работа над проектом «Если хочешь быть здоров!».	Классная комната	Внешний контроль,само контроль

Итого: 64 часа

2-ой модуль (80ч.)

Подвижные игры и упражнения – 35 часов.

1.	январь		14.30-15.30	Инструктаж, беседа	1	Правила и условия проведения подвижных игр.	Спортивный зал	Внешний контроль,само контроль
2.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	Внешний контроль,само контроль
3.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	Внешний контроль,само контроль
4.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	Внешний контроль,само контроль
5.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Подвижные игры.	Спортивный зал	Внешний контроль,само контроль
6.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль,само контроль

7.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
8.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
9.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
10.	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры разных народов.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
11	январь		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
12	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры с мячом, обручами.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
13	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры с мячом.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
14	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
15	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Игры со скакалкой, мячом, обручами.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
16	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
17	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
18	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
19	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
20.	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений на равновесие.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
21	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
22	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль

23	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
24	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
25	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для укрепления осанки.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
26	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
27	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
28	февраль		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
29	март		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
30	март		14.30-15.30	Игра	1	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
31	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
32	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
33	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
34	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль
35	март		14.30-15.30	Игра	1	Психологические и ролевые игры.	Спортивный зал	Внешний контроль, само контроль

	Настольные игры – 12ч часов							
36	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
37	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
38	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
39	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Развивающие настольные игры	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
40	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
41	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
42	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
43	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры на развитие внимания.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
44	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Кукольный театр.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
45	март		14.30-15.30	Настольная игра	1	Кукольный театр.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
46	апрель		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры-соревнования.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
47	апрель		14.30-15.30	Настольная игра	1	Игры-соревнования.	Классная комната	Внешний контроль,само контроль
	Спортивные игры – 17 часов.							
48	апрель		14.30-15.30	Спортивная игра	1	Игры на футбольном	Школьная	Внешний контроль,само контроль

						поле.	площа дка	контроль
49	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
50	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на детской площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
51	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на детской площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
52	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры на футбольном поле, детской площадке.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
53	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
54	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами волейбола.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
55	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами волейбола.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
56	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами футбола.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
57	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Игры с элементами баскетбола, волейбола	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
58	апрель		14.45-15.45	Спортив ная игра	1	Эстафета	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
59	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Круговая эстафета	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
60	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Школа мяча	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
61	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная	Внешний контроль,само

							площа дка	контроль
62	апрель		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
63	май		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
64	май		14.30-15.30	Спортив ная игра	1	Сезонные игры	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
Спортивные соревнования – 5 часов.								
65.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
66.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Веселые старты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
67.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
68.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Эстафеты.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
69.	май		14.30-15.30	Состяза ния	1	Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей.	Школ ьная площа дка	Внешний контроль,само контроль
Активный отдых – 9 часов.								
70.	май		14.30-15.30	Беседа	1	Час здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
71.	май		14.30-15.30	Беседа	1	Час здоровья.	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
72.	май		14.30-15.30	Игра	1	Час здоровья	Класс ная комна та	Внешний контроль,само контроль
73.	май		14.30-15.30	Игры народов	1	Игры народов России.	Класс ная комна	Внешний контроль,само контроль

							та	
74.	май		14.30-15.30	Игры народов	1	Игры народов России.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
75.	май		14.30-15.30	Игры мира	1	Подвижные игры на воздухе.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
76.	май		14.30-15.30	Игры мира	1	Подвижные игры на воздухе.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
77.	май		14.30-15.30	Экскурсия	1	Экскурсия за пределы школы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
78.	май		14.30-15.30	Наблюдение	1	Экскурсия за пределы школы.	Классная комната	Внешний контроль, самоконтроль
Итоговое занятие – 2 часа.								
79.	май		14.30-15.30	Диагностика	1	Итоговое занятие	Классная комната	Диагностика
80.	май		14.30-15.30	Защита проекта в учащихся	1	Итоговое занятие	Классная комната	Защита проектов учащихся

Итого: 80 часов

3. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования

4. Программно-методическое обеспечение

Методические пособия:

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2012.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва, 2012.
3. Азбука эффективных форм внеурочной деятельности, - ОГБУ «Центр ОСИ», Ульяновск, 2018.
4. Методическое пособие Мустафина Т.В., Бычинина Т.В. «О здоровом образе жизни» – «Сфера», С-Петербург, 2023.
5. Как себя вести. - В.Волина, «Дидактика плюс 2», Воронеж, 2010.
6. 365 уроков безопасности» Л.Логинова. Айрис Пресс. Москва. 2009.
7. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. – Мир Книги, Москва. 2016.
8. Все цвета, кроме чёрного. - «Вентана – Граф», Москва, 2008.
9. Я иду на урок, журнал «Начальная школа», 9/ 2024.

10. Развивающие классные часы и праздники в 1- 4 классах.- Н.ф.Дик, «Феникс», 2016.
11. Праздники, викторины, утренники, КВНы.-М,2014.
12. Развиваем мышление (серия книг).-Ярославль,2012.
13. Энциклопедия «Игры народов мира», - М, 1998.

Интернет-ресурсы:

<http://www.nsportal.ru>

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/12/27/uroki-zdorovya-v-nachalnyh-klassah>
<https://школа311.рф/index.php/uchebnye-predmety/nachalnaya-shkola/nikitina/897-irina-nikitina>
https://vk.com/wall-206737446_46301?ysclid=m1dvien8tt556159469
<https://www.maam.ru/detskijasad/azbuka-zdorovja-klasnyi-chas.html?ysc>

2.3 Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – итоговая диагностика (апрель-май).

2.4 Оценочные материалы.

Диагностика результатов деятельности объединения проводится на различных этапах усвоения материала. Для проверки эффективности усвоения знаний могут быть применены следующие диагностические методы:

1. Практическая работа (создание элементов для коллективного проекта).
2. Анкетирование и тестирование.
3. Игровые методы (для проверки усвоения текущего материала и практических умений).

Входная диагностика: Проводится первичное тестирование с целью определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего кругозора ребёнка.

1.Методика анкетирование «Знания о здоровье». Входная.

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Организация: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;

- в) стремление быть лучше всех;
 - г) хорошее настроение;
2. Почему важно соблюдать режим дня?
- а) чтобы все успевать;
 - б) чтобы быть здоровым;
 - в) чтобы меньше уставать;
 - г) чтобы не ругали родители;
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
 - б) чистить зубы два раза в день;
 - в) своевременно подстригать ногти;
 - г) следить за порядком в доме;
4. Для чего нужно закаляться?
- а) чтобы укрепить здоровье;
 - б) чтобы все завидовали;
 - в) чтобы не бояться холода и жары;
 - г) чтобы тренировать силу воли;
5. Что значит «питаться правильно»?
- а) есть все, что нравится;
 - б) есть в одно и то же время;
 - в) есть не менее 4 раз в день;
 - г) есть полезную для здоровья пищу;
6. Почему нужно больше двигаться?
- а) чтобы быть выносливым, ловким;
 - б) чтобы быть быстрее всех;
 - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
 - г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

2.Методика «Мое здоровье».

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?
а) я сам; б) родители; в) врачи;
2. Как часто ты заботишься о своём здоровье?
а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;
3. Часто ли ты гуляешь на улице?
а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);
4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?
а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здоровосозидательной активности ребенка.

3. Методика «Гигиенические навыки».

Цель: выявить степень сформированности у младших школьников навыков гигиенического поведения (мытьё рук).

Организация: перед тем, как класс пойдет обедать в школьную столовую, учитель напоминает детям: «Не забудьте вымыть руки».

В течении недели учитель ведет наблюдение за качеством выполнения каждым из детей гигиенической процедуры по следующим показателям: использование мыла, мытьё не только ладоней, но и тыльной поверхности кисти, вытирание рук полотенцем (салфеткой) насухо.

Обработка данных: данные фиксируются в таблице произвольной формы. На основе показателей качества деятельности делается вывод о степени сформированности навыков гигиенического поведения у младших школьников.

4. Методика «Ценностные ориентации».

Цель: выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций младших школьников.

Организация: ученикам предлагается расположить предложенные варианты ценностей исходя из их личной значимости.

Здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение).

Благополучие в семье (Любовь, взаимопонимание, достаток и др.).

Материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).

Счастье других (хорошие отношения между людьми, забота о близких, окружающих людях и др.).

Красота природы, искусства (переживание прекрасного).

Обработка данных: проводится анализ результатов ранжирования; делается вывод о месте здоровья в системе ценностных ориентаций учащихся.

Промежуточная диагностика: В течение всего периода обучения проводится контроль теоретических и практических навыков по основным разделам программы.

Итоговая диагностика: Проводится комплексное тестирование воспитанников.

Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья учащихся

(<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/05/17/diagnostiki-i-metodiki-dlya-vyyavleniya>)

Инструкция для педагога

Из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать (отметить кружком номер) четыре, которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

Список утверждений

1. Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).

2. Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.

3. Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).

4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.

6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).

7.Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.

8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.

9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.

10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

Анализ исследования

13 баллов: у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью (личностно ориентированный тип);

11-12 баллов: ребенок осознанно относится к своему здоровью (ресурсно-прагматический тип);

9-10 баллов: ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью (адаптационно-поддерживающий тип);

4-8 баллов: у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

Примечание. Для выявления в детском коллективе преобладающего отношения к здоровью как к ценности в качестве ценностного отношения к здоровью группы учащихся рассматривается наиболее часто встречающийся вариант из числа возможных индивидуальных ответов.

(<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/05/17/diagnostiki-i-metodiki-dlya-vyyavleniya>)

Оценка знаний обучающихся проводится визуально во время занятий, а также во время собеседований с преподавателем, или при помощи тестирования.

Итоговый контроль проводится по итогам аттестации в конце учебного года. Формой контроля усвоения учебного материала является участие детей спортивных соревнованиях, конкурсах.

Оценка планируемых результатов освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа «**Здоровый ребёнок – успешный ребёнок**» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, конференции, выпуск газет, листовок.

Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью».

Цель: исследовании ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- | | |
|-------------|--------------------------|
| а) хорошее; | б) удовлетворительное; |
| в) плохое; | г) затрудняюсь ответить. |

1. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

1. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

1. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

1. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

1. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

1. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
- б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги;
- г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры;
- ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							

5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Уровень владения школьниками

культурными нормами в сфере здоровья»

(Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

1. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

1. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

1. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

1. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

1. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;

- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;

- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни здоровья:

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего

Несомненно, лучшим показателем результативности данной программы следует считать снижение уровня заболеваемости учащихся в течение всего периода обучения. На основании данных

о количестве и продолжительности заболеваний за учебный год составляются сравнительная таблица.

Итоговая диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)

8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье

5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье

Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

2.5 Методические материалы.

Основные формы проведения занятий по данной программе: игры на свежем воздухе, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Дидактические материалы:

1. Наборы сюжетных картинок.
2. Презентации.
3. Настольные развивающие игры.
4. Спортивное лото.
5. Викторины.
6. Натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, зубные щетки, и др.
7. Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), плакаты.
8. Комплексы физических упражнений.
9. Костюмы и декорации для инсценировок.
10. Подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет.

Электронные ресурсы:

1. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ, июль 2022.
2. Эл.ресурсы «Уроки тётушки Совы». - ТО «Маски», Москва, 2009.
3. Эл.ресурсы «Азбука безопасности на дороге». - ТО «Маски», Москва, 2018.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.rusedu.ru/detail>
2. Сеть творческих учителей – http://www.it-n.ru/board.aspx?cat_no
3. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>
4. <http://gigabaza.ru/doc/1284.html>
5. Сайт о русских народных играх. – <http://www.glee.ru>.

Методические материалы

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.
Раздел 1	Введение.	• Сборник игр «Игроскоп»/ автор- составитель Е. М. Шпоркина, Е.С.Асеева, г Ульяновск, 2010г. • Инструктаж по ППБ, ПДД.
Раздел 2	Правила дорожного движения	Мультимедийные презентации. • https://infourok.ru/prezentaciya-po-pdd-nachalnie-klassi-537158.html • https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/01/14/pravila-dorozhnogo-dvizheniya • https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/presentation/priezentatsiia-po_pdd_dlia_nachal_nykh_klassov Серия книг с СД «Школа светофорных наук»
Раздел 3	Экскурсии.	• Презентация «Что нас окружает» • https://infourok.ru/prezentaciya-k-klassnomu-chasu-pravila-povedeniya-na-ekskursii-1940877.html • Экскурсия на пришкольный участок - наблюдение за осенними изменениями в природе. • Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, осенние изменения. • Экскурсия на водоём - жизнь осеннего водоёма.

		• Зимняя экскурсия - наблюдения «Деревья зимой». • Экскурсия - лыжная прогулка. • Экскурсия в школьный сад - наблюдение за весенними изменениями в природе. • Экскурсия на берег реки - наблюдение за природой, весенние изменения. • Экскурсия «Здравствуй, лето!».
Раздел 4	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	• Уроки тетюшки Совы. Азбука безопасности. Из жизни героев мультфильма «Смешарики». Обучающие фильмы из интернет - ресурсов https://www.youtube.com/playlist?list=PLYjQr8vff1JxA3J1Oz-jLqD3Aow-pdz-i • Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов: «Азбука безопасности на дороге». • DVD «Азбука безопасности на дороге». - ТО «Маски», Москва, 2014. • «Уроки осторожности». - Уроки Тётушки Совы «Строение тела человека». «Как ты растёшь?» «Уроки безопасности пешехода». «Надежная защита организма». «Что такое чрезвычайная ситуация». «Правила дорожного движения». «Я и мои поступки». «Вредные привычки». «Как вести себя, когда один дома». «Как ты познаешь мир». «Как вести себя, когда один дома». «Дорожная азбука». «Осторожно – ледоход!». «Как ты познаешь мир».
Раздел 5	Беседы о ЗОЖ.	• Я – ученик. Режим школьника. Советы доктора Воды. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Путешествие по Zubogradu. Надежная защита организма. Здоровая пища. «Рабочие инструменты» человека. Вредные привычки. Как попасть в Страну здоровячков. Компьютерные игры – вред или польза. Советы Владимира Маяковского. • Чтение сказок и рассказов Владимира Маяковского. Просмотр и обсуждение учебно-познавательных фильмов. • Беседы: «На наших улицах», «Вредные привычки», «Осторожно – гололёд!», «Тонкий лед», «Детские игры и дорога», «Как изменить настроение», «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». • Рисование героев, выставка рисунков на тему о ЗОЖ. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/09/zdorovyy-obraz-zhizni • https://infourok.ru/prezentaciya-po-zozh-dlya-nachalnih-klassov-1421003.html • Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2014.
Раздел 6	Подвижные игры и упражнения.	• Знакомство и практикумы с подвижными играми. Знакомство с играми разных народов. Игры со скакалкой, мячом, обручами. Игры и упражнения на формирование и развитие умений концентрировать,

		распределять, переключать внимание, воображение, память. Упражнения и игры для профилактики нарушений осанки. Упражнения и игры на равновесие. - Игровые упражнения: «Космонавты», «Игры на прыжки», «Найди свой цвет», «Молекулы». - Игры и упражнения со скакалками «Рыбак и рыбки», «Воробышки», Прыжки через скакалку, «Самый гибкий», «Самый гибкий», «Удочка». - Подвижные игры на свежем воздухе: «С кочки на кочку», «Салочки», «Раз, два, три - беги», «Ручеек», «По грибы», «Зеркало», «Третий лишний», «Хвост дракона», футбол, «Болтающийся вагон», «Ловишки парами», «Сбей кегли» «Болтающийся вагон», «Ловишки парами», «Сбей кегли», «Белые кораблики», «День - ночь»; «Перебежки», «Светофор», «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками» «Снежный гороскоп», «Салочки со снежками», катание на санках, игра в снежки, «На ледяной дорожке», «Игра в снежки», «Перебежки», «Птички на дереве, собачки на земле», «Кладоискатели», «Кораблекрушение», «Белый кораблик», «День - ночь», «Море волнуется», «Светофор», «Самый внимательный», «Третий лишний», игра в волейбол; «Краски», «Быстро по местам», «Охотники». - Упражнения на прыжки «Классы – классики. Упражнения для правильной осанки. Зимние игры и забавы. Русские народные игры. Игры народов Поволжья. - Игры на внимание: «Чей голос?», «Три мудреца», «Что изменилось?». - Упражнения с мячом. - С.К.Якуб. Вспомним забытые игры.- М, 2010г
Раздел 7	Настольные игры.	- Методическая литература по данному блоку. Знакомство, практикумы и соревнования с настольными играми: шашки, шахматы, домино, лото, развивающие настольные игры. - Раздаточный материал: «Веселое домино», «шашки», «шахматы», лото «Витаминки», игра «Чего не хватает?». - Игры на развитие внимания. - Соревнования. - Игры на развитие внимания «Что изменилось?», «Опиши своего соседа».
Раздел 8	Спортивные игры.	- Инструктаж по ТБ. - Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи и т.д. - Игры на футбольном поле, хоккейной площадке. Игры с элементами баскетбола, волейбола. - Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол» - Игры и упражнения с мячом. Школа мяча Игры с мячом «Сбей кегли», «Меткий стрелок», «Перебежки». Упражнения и игры на хоккейной коробке. Разминка на катке. Зимний футбол. «Сбей кегли». Эстафете на санках. Занятия по броскам снежками в цель. «Передай мяч другу», ведение и ловля.

		Упражнения и игры на свежем воздухе. Пионербол. Подготовка и постановка сказки здоровья.
Раздел 9	Спортивные соревнования.	- Инструктаж по ТБ. - Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи и т.д. - Методическое пособие по проведению спортивных соревнований. - Веселые старты. Эстафеты. Спортивные соревнования между классами с привлечением родителей. - Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 2005г
Раздел 10	Активный отдых.	- Инструктаж по ТБ. - Игры и упражнения на свежем воздухе. - Часы здоровья: «Чтобы уши слышали», «Я и моё настроение», «Наши враги грипп и простуда», «Я и мои чувства», «Правильная осанка», «Чистота – залог здоровья», «Мой друг – велосипед», «Путешествие по Зубограду». Игры народов России. Игра в снежки, катание с горки. Игры народов мира. Экскурсия за пределы школьного участка. Игры: «Лесное царство», «У медведя на бору». - Ю.Защарный. 50 русских народных игр. -М, 1998
Раздел 11	Итоговое занятие.	- Итоговое занятие. Повторение и обобщение изученного материала. Итоговая диагностика. «Диагностики и методики для выявления отношения младшего школьника к ЗОЖ» https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/05/17/diagnostiki-i-metodiki-dlya-vyyavleniya

2.6 Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. 2020.
2. Симкина П.Л. Уроки здоровья, М., 2022.
3. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2021.
4. Плешаков А.А. Окружающий мир, 1,2, 3, 4 кл.- М., 2023..
5. Муркова М.В., Аюбов Э.И. Основы безопасности жизнедеятельности: тетрадь для внеурочной деятельности, 1-4 кл. М., 2022.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2020.
7. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб.,2018.
8. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
9. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 200
10. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики вредных привычек - М., 2013.
11. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2024.
12. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 2016.
13. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,2003.
14. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям, 2020.
15. Энциклопедический словарь юного биолога.
16. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский.
17. С.К.Якуб. Вспомним забытые игры.- М, 2000.

Литература для обучающихся

1. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. Для дошкольников и младших школьников. – М.:ТЦ «Сфера», 2020.
2. Большая детская энциклопедия.
3. Окружающий мир, ОБЖ рабочая тетрадь, М: Просвещение, 2023.
4. Горецкая А.Я. Веселые уроки. Мир этикета, М., 2020.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2020.
6. Обучающие игры, Обучающая книжка-игра, Обучающие книжки-раскраски, Обучающие книжки для малышей, Правила дорожного движения, Книги для малышей, Книги для мальчиков.
7. Нуждина Т.Д. Энциклопедия для малышей: Чудо всюду. Мир людей. – Ярославль: Академия, К. Академия Холдинг, 2000
8. Горецкая А.Я. Веселые уроки, 2022.
9. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 2016..
10. Сухин И.Г. 800 загадок и 100 кроссвордов. – М.: Новая школа, 2024..
11. Энциклопедический словарь юного биолога.
12. Энциклопедический словарь юного спортсмена.

Внеклассное занятие-игра для начальной школы «Путешествие в город здоровья»

Цель работы: формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать у учащихся активную позицию по данной проблеме;
- закреплять знания правил личной гигиены;
- развивать общую культуру личности учащихся, расширять кругозор;

Оснащение урока: плакаты, музыкальное оформление, упаковки от продуктов, макет дворца «Школа Здоровья», таблички «Здоровый человек», «Правильное питание», фрукты для призов, корзинки, рисунки детей.

Действующие лица в сценке: девочка, бабушка.

На стенах висят плакаты:

Чисто жить – здоровым быть!

Здоровье – дороже золота.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Под детские песни учащиеся рассаживаются на скамейки в спортивном зале.

ХОД занятия:

1. Вступление. – Давайте немножко с вами познакомимся (приветствие пальчиками)

Учитель: - Сегодня у нас необычное занятие – мы с вами совершим небольшое путешествие в Школу здоровья. А еще соревноваться в ловкости, быстроте, выносливости. Вы узнаете, как нужно заботиться о своем питании, а значит и о своем здоровье, какие продукты кушать, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

Я хочу рассказать вам одну сказку:

В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец (*учитель выставляет макет дворца*). В нем жил правитель, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу Здоровья (*надпись на дворце – «Школа Здоровья»*) для всех детей страны.

Сегодня мы отправимся в школу Здоровья.

У нас есть две команды. Первая зовется «Убегайки», а вторая «Догоняйки» (первому сидящему на скамейке ученику прикрепляются название команды).

Дети читают стихи.

1 ученик.

Приветствуем всех, кто время нашел
И в школу к нам за Здоровьем пришел.
Пусть ветер холодный стучится в окно,
А в зале у нас тепло и светло.

2 ученик.

Быть здоровыми хотят
Взрослые и дети.
Как здоровье сохранить?
Попробуем ответить.

Занятие 1. «Здоровый человек»

Учитель: – Какого человека называют здоровым? Мы это узнаем после того, как вы выполните задание. На столе разложены карточки, характеризующие человека. Выберите только те, которые можно сказать о здоровом человеке и прикрепите их к стене (на стене двусторонний скотч).

Здоровый человек – эточеловек. (выполняется в виде эстафеты по командам).

- *сильный*
- толстый
- бледный
- неуклюжий
- *крепкий*
- *весёлый*

- *ловкий*
- *красивый*
- сутулый
- *румяный*
- *стройный*

- | | | |
|-------------------------|--------------|-------------------|
| • <i>бодрый</i> | медлительный | ленивый |
| • рассеянный | слабый | боязливый |
| • <i>хорошая память</i> | грустный | <i>энергичный</i> |
| • | | |

Подведение итогов 1-го конкурса (за победу в конкурсе учитель вручает фрукт, дети кладут его в корзинку)

Учитель: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

2. Второе занятие в нашей школе «Правильное питание»

Учитель: Отправляемся на занятие под названием «Правильное питание». Мы узнаем, какие продукты полезны и необходимы человеку, научимся выбирать полезные продукты, узнаем правила питания. Пока вам я буду загадывать загадки, 2 девочки подготовятся участвовать в сценке. Ты будешь девочка Варюша (девочке прикрепить бантик), а ты – бабушкой Люсей

(завязать платок)

-Девочки прочитайте свои слова, научитесь их читать выразительно, с интонацией.

А вам, ребята, сейчас загадаю загадки.

1)

Чистое небо, да не вода

Клейкое, да не смола

Белое, да не снег

Сладкое, да не мёд.

От рогатого берут

Малым детям дают. (Молоко)

2)

Чай кладу её порой,

Чай становится такой

Вкусный, ароматный,

Витамином С богатый. (Лимон)

3) Всем к обеду нужен, а не всякий делает. (Хлеб)

4)
Твоему мячу подобен,
Только вкусен и съедобен.
Хоть зеленые бока,
Мякоть красная сладка. (Арбуз)

5)
Красная и белая.
Вкусная, спелая.
И черна она бывает.
Кто ее здесь угадает? (Смородина)

6)
На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки -
Собираем огоньки. (Земляника)
-К вредным или полезным продуктам вы бы отнесли наши отгадки? Почему?

3) Анализ ситуации

- Сейчас ребята разыграют стихи С. Михалкова "Про девочку, которое плохо кушала". - А вы, ребята, готовы ответить на такой вопрос "Какую еду выбрала внучка?" Внимательно слушайте стихотворение.

(ученики рассказывают стихотворение в виде сценки)

	Раз бабулю Люсю посетила внучка, Крохотная девочка, милая Варюша. Бабушка от радости накупила сладостей, Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.
Бабушка	-Кушай, Варечка, скорей будешь крепче, здоровей. Вырастешь такая - умная большая. Глазки будут меткими, зубки будут крепкими, Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.
Варюша.	-Не хочу, бабулечка, выпью только сок. Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет:
Бабушка	- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени. Морщит Варя носик - есть она не хочет.
Варюша	- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно, Но компот, конфеты мороженое - это главная еда Остальные все продукты – ерунда
Бабушка	- Расскажите, дети, Варя, что же с ней произойдет, Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот?

Учитель:

- Какую же еду выбрала внучка? (Ответы детей)
- А что же произойдёт, если Варя будет кушать конфеты, компот и мороженое? (Ответы детей)
- Какие продукты предлагала бабушка? (Ответы детей)
- А что обязательно нужно сделать перед едой?
- Доктора нам советуют: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: разнообразие и умеренность. А что такое умеренность?

Задание.

Давайте посмотрим, сможете ли вы отделить вредные продукты от полезных.
(на стуле в коробочке для каждой команды лежат продукты, упаковки от чипсов, йогурта, молока, кефира, жвачки, чая, лапша быстрого приготовления и т.д.) вам нужно перепрыгивая через скамейку, пробежать до коробочки, взять полезный продукт и принести его своей команде. Назад просто бежать.

Проверка, объяснения детей. Вручение призов.

Учитель: Существуют золотые правила питания, которые вы должны выполнять. Я познакомлю вас с ними.

- Главное не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу.
- Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь очень острого и солёного.
- Ешьте овощи и фрукты - они настоящие хранилища витаминов.
- Не увлекайтесь сладостями. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

А чтобы вы их не забыли, получите памятку по правилам питания.

Учитель: Друзья, у меня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.

Как только руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!

Законы _____ должны мы твердо знать!

Свое _____ беречь и охранять!

_____ много значит!

_____ всех важней!

Итог.

Учитель: Ребята!

- Когда нужно начинать заботиться о своем здоровье?
- Кого можно назвать счастливым человеком?здоровый человек по-настоящему счастлив.
- А поможет сохранить здоровье правильное питание и хорошее настроение. Давайте повернемся друг к другу, улыбнемся и скажем друг другу: « Будьте здоровы!».
- А теперь посчитайте свои призы. Как сделать так, чтобы все попробовали каждый фрукт? (предложения детей)
- Ребята, мы сейчас сделаем вкусный фруктовый салат с йогуртом, каждый сможет его попробовать. Будет вкусно и полезно. Приятного аппетита!

Тема: Внеклассное занятие-игра

для начальной школы «Путешествие в школу здоровья».

3 класс. Классный руководитель Вялова Елена Петровна.

Форма занятия: нетрадиционная –игра-путешествие с элементами спортивных эстафет.

Такая форма проведения занятия существенно повышает интерес к преподносимому материалу, , обеспечивает активное участие в мероприятии всех детей класса. Для третьеклассников такая форма проведения интересна.

При подготовке к занятию нами были учтены и возрастные и индивидуальные особенности учащихся: высокий интерес к урокам физической культуры , уровень знаний для детей данного возраста.

Цель :формировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни через применение активных форм работы.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать у учащихся активную позиции по данной проблеме;
- закреплять знания правил личной гигиены;
- развивать общую культуру личности учащихся, расширять

кругозор;

Применяемые нами методы соответствовали задачам занятия, характеру и содержанию учебного материала, уровню знаний, умений и навыков учащихся. Так, были использованы словесные методы: объяснение, вопросы, инсценировка; наглядные методы: изобразительная наглядность; практические: частично-поисковый, методы стимулирования мотивов интереса к учению: познавательные задания.

Формы организации деятельности на уроке: фронтальная, групповая.Активность учащихся на разных этапах урока была высокой. Вначале была сказка, затем задания на мышление с эстафетой, потом

коллективное задание на внимание, загадки с инсценировкой, практическое задание. Последнее задание убедило детей, что продукты нужно выбирать внимательно, не все являются полезными для организма.

Психологическая атмосфера на занятии была доброжелательной. **Вывод:** игра прошла на высоком эмоциональном подъёме, с высоким темпом. Все поставленные задачи занятия удалось реализовать. Такая форма проведения внеклассных занятий дает детям возможность почувствовать новые ощущения и пережить новые ситуации, обучаться играя. Такие легкие эмоциональные встряски очень полезны для становления детской психики и благотворно действуют на нервную систему ребенка.

Материалы для занятия «Весна- влияние на человека. Профилактика ОРЗ»

Учитель: - А, вот о каком времени года мы будем говорить сегодня, отгадаете сами.

Кто прошел так тихо-тихо?

Ну, конечно, не слониха,

И, конечно, бегемот

Тихо так пройти не мог.

И никто из вас не слышал,

Как листок из почки вышел,

И услышать не могли вы,

Как зеленые травинки,

Сняв зеленые ботинки,

Тихо вышли из земли.

И подснежник тихо вышел.

И повсюду тишина.

Это значит, это значит:

Тише всех пришла... (Весна).

Итак, тема нашего урока... (на доске) «Пришла весна».

- Как вы думаете, какой же будет цель нашего урока?

Цель: узнать, какие изменения произошли с приходом весны в неживой природе и как они повлияли на живую природу, как весна влияет на здоровье людей.

Мокнут люди у ворот.

Ловит дворник его в кадку

Очень трудная загадка?

(Дождь)

И не снег, и не лёд

А серебром деревья уберёт.

(Иней)

Много-много звёздочек,

Тонких, как стекло.

Звёздочки холодные,

А земле тепло!

(Снежинки)

Рыбам жить зимой тепло:

Крыша – толстое стекло.

(Лёд)

Молоко над рекой плыло,

Ничего не видно было,

Растворилось молоко –

Стало видно далеко.

(Туман)

Он летает белой стаей
И сверкает на лету.
Он звездой прохладной тает
На ладонях и во рту.

(Снег)

В каплях всё вокруг блестит,
Луг алмазами покрыт.

(Роса)

Ледяной горох
Поскакал на порог.
Если землю покрыл
Урожай погубил.

(Град)

Мы хорошо поработали в нашей лаборатории, и пришло время поиграть в игру “Живое домино”.

Возьмите себе по одной шапочке, наденьте на голову (на шапочках изображены различные виды воды). По сигналу вы разбегаетесь в разные стороны, а когда я скажу: “Найди себе пару” – находите того, у кого такая же шапочка, и берётесь за руки.

“Всё хорошо в природе, но вода – красота всей природы” С.Т. Аксаков

Вода умеет принимать разную форму:

В кружево будто одеты
Деревья, кусты, провода,
И кажется сказкою это,
А всё это просто вода.
Безбрежная ширь океана
И тихая заводь пруда
Каскад водопада и брызги фонтана,
А в сущности это вода.
Вот белым легли покрывалом
На землю родную снега
А время придёт всё растает,
И будет просто вода.

Белый вкусный снег идет.
Попадает прямо в рот.
Если очень захочу,
Снег весь разом проглочу!
И тогда, что будет, братцы,
На санях не покататься
И сугробов не видать,
И в снежки не поиграть!
И на лыжах не побегать!
Плохо будет всем без снега.
Вот поэтому, друзья,
Снег не съем, пожалуй, я!
М. Дружинина.
Ученик 5:
Снег идет. Замерзла речка.
Но не мерзну я ничуть.

Мне сосульки у крылечка
Так и хочется лизнуть!
Ох, сосульки – просто чудо!
Только мама говорит:
«Заболеешь ты простудой,
В рот сосульки не бери!»
И сосульки не сосу я:
Мне не хочется болеть.
Поскорей их в дом несу я
У огня сперва согреть.
С. Маршак.

Открытое занятие Уроки докторов здоровья.

Направление курса: спортивно – оздоровительное.

Форма внеурочной деятельности по направлению: беседа, игра, составление мини- проекта.

Форма по виду: просмотр и обсуждение фильма.

Цель: формировать у школьников убеждение о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Познавательные УУД:

- умение сравнивать и анализировать, устанавливать причинно - следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- совершенствование навыков работы в группе: слушать собеседника, излагать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.

Регулятивные УУД:

- умение принимать и выполнять учебную задачу.

Личностные УУД:

- мотивация потребности в здоровом образе жизни.

Оборудование: м/ф «Быть здоровым - здорово!», карточки - таблицы для групп, тематические картинки по «ЗОЖ», аудиозапись для зарядки.

Ход занятия

1. Мотивационно – ориентировочный этап

Цель этапа: организовать на личностно - значимом уровне и выявить готовность учащихся к деятельности.

Просмотр и обсуждение м/ф «Быть здоровым - здорово!»

2. Актуализация знаний, выявление места и причины затруднения

Цель этапа: способствовать осознанию учащимися внутренней потребности к получению нового знания.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (раскрытие понятия ЗОЖ)

- По каким признакам мы узнаем, что человек ведёт здоровый образ жизни? (человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается)

3. Реализация построенного проекта (работа в группах):

Цель этапа: организовать работу по получению учащимися нового знания, формировать умение применять полученные знания в различных ситуациях.

- Значит, чтобы быть здоровыми, необходимо вести здоровый образ жизни. У вас на столах лежат карточки - задания. *Ваша задача:*

1 группа

Практическая работа: Составить правильный распорядок дня школьника (подъем, обед, занятия в школе, завтрак, вечерний отдых, ужин, выполнение д/з, зарядка, отдых после школы, отход ко сну).

Проблемный вопрос: Что даёт школьнику соблюдение «режима дня»?

2 группа

Практическая работа: Распределить в две группы продукты питания на «полезное» и «вредное» (рыба, чипсы, лимонад, каша, шоколад, молоко и т.д.).

Проблемный вопрос: Что зависит от нашего питания?

3 группа

Практическая работа: Выбрать людей, которые ведут здоровый образ жизни, обвести зелёным цветом.

Проблемный вопрос: По каким признакам мы узнаём, что человек здоровый?

4. Применение полученных знаний с опорой на жизненный опыт.

Рисование на тему «Что вредит нашему здоровью» или «Наши помощники».

5. Подведение итогов. Рефлексия.

Цель этапа: организовать работу по самооценке учащимися результатов своей деятельности.

- Какие новые знания открывали?
- Проверим себя, как вы поняли что такое «ЗОЖ»?

Давайте поиграем в игру-кричалку

" Полезно - вредно".

- Читать лёжа: (*вредно*)
- Смотреть на яркий свет: (*вредно*)
- Промывать глаза по утрам: (*полезно*)
- Смотреть близко телевизор: (*вредно*)
- Употреблять в пищу морковь, петрушку: (*полезно*)
- Тереть глаза грязными руками: (*вредно*)
- Заниматься физкультурой: (*полезно*)

Комплекс утренней гимнастики для детей младшего школьного возраста

- Первое упражнение «Потягивание»

Исходное положение — палка в опущенных руках.

Выполнение: шаг левой ногой вперёд, правая нога на носке, поднять палку вверх, прогнуться в груди — вдох. Возвратиться в исходное положение — выдох. Темп медленный. Прodelать 4-6 раз.

- **Второе упражнение «Поднимание палки к груди и вверх»** Исходное положение — ноги врозь, палка в опущенных руках.

Выполнение: согнуть руки в локтях, палку прижать к груди. Поднять палку вверх, прогибаясь, смотреть на палку — вдох. Согнуть руки в локтях, палку прижать к груди. Опустить палку в исходное положение — выдох. Темп медленный. Прodelать 6-8 раз.

- **Третье упражнение «Приседание и поднимание палки вверх»** Исходное положение — палка в опущенных руках.

Выполнение: присесть на носках, палку вперед — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Поднять палку вверх, отвести ногу (попеременно) назад — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Темп средний. Прodelать 6-8 раз.

Исходное положение — палка в опущенных руках.

Выполнение: палку поднять вверх, шаг левой ногой в сторону на носок — вдох. Пружинистые движения туловища влево. Вернуться в исходное положение — выдох. Темп средний. Прodelать 4-5 раз в каждую сторону.

- Пятое упражнение «Наклоны туловища вперед с поворотом» Исходное положение — палка в опущенных руках.

Выполнение: поднять палку вверх, шаг левой ногой в сторону — вдох. С поворотом налево наклониться вперед, палку опустить вниз — выдох. Палку поднять вверх, ногу приставить. Вернуться в исходное положение — выдох. Темп средний. Прodelать 4-6 раз в каждую сторону.

- Шестое упражнение «Стоя на коленях, садиться»

Исходное положение — стать на колени, палка в опущенных руках.

Выполнение: сесть справа рядом с пятками, палку вперед — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Так же сесть в другую сторону — выдох. Вернуться в исходное положение. Темп медленный. Прodelать 4 раза в каждую сторону.

- Седьмое упражнение «Перешагивание через палку»

Исходное положение — палка в опущенных руках.

Выполнение: сгибая попеременно ноги в коленях, перешагнуть через палку вперед и обратно. Темп медленный. Дышать равномерно. Прodelать 4-6 раз.

- Восьмое упражнение «Не урони палку»

Исходное положение — палка вертикально, придерживается пальцами.

Выполнение: опустив палку до пола, сделать хлопок ладонями над головой и схватить палку руками не давая ей упасть на пол. Дышать равномерно. Прodelать несколько раз.

- Девятое упражнение «Прыжки на месте»

Исходное положение — палка за спиной на сгибах локтевых суставов.

Выполнение: 4 прыжка — ноги вместе, 4 прыжка — ноги врозь. Прыгать мягко, на носках. Темп средний. Дышать равномерно. Сделать 16-24 прыжка. По окончании прыжков перейти на шаг на месте.

Десятое упражнение Заключительное.

Медленная ходьба с глубоким дыханием (1-2 минуты). При проведении этого комплекса упражнений особое внимание следует обратить на правильные исходные положения перед упражнениями и правильную осанку. Нужно также следить за дыханием. После упражнений, вызвавших усиленное и учащенное сердцебиение и дыхание, необходимо сделать паузу 30-90 секунд.

I Комплекс упражнений для глаз

1. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.
2. Не поворачивая головы, закрытыми глазами «посмотреть» направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

II Комплекс

1. На счет 1-4 закрыть глаза, без напряжения глазных мышц, на 1-6 широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо.

III Комплекс

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд.

Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.

Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.

Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век.

Комплекс упражнений на улучшение осанки для детей 7-10 лет

1. Во время глубокого вдоха ребенок приподнимается на цыпочки и тянет свои руки вверх. Делая выдох, медленно опускается на всю стопу. Повторяется упражнение десять раз.
 2. Наклоны головы в разные стороны с возвратом (на несколько секунд) в начальное положение. Следующий этап — круговые движения головой. Сначала в одну, потом в другую сторону. Делать это упражнение можно не более двух минут.
 3. Разминаем руки и плечи. Ребенок поочередно поднимает правое и левое плечо. Затем оба плеча вместе.
 4. Движения руками — махи вверх, круговые движения. «Плывем» брасом и кролем. Упражнение нужно выполнять медленно. Разминаем мышцы спины. Руки на пояс, выполняем наклоны в разные стороны по пять раз. Всего двадцать наклонов.
 5. Шаг на месте. Три минуты шагаем, приподнимая колени на максимальную высоту. Пять раз подпрыгиваем на одной и другой ноге. Затем делаем пять прыжков на обеих ногах. На последнем этапе выполняются прыжки с поворотом на 180 градусов.
- Длительность: 3-5 минут.

6. Сцепляем пальчики в замочек и вытягиваем (максимально далеко) ручки вперед. Руки, сцепленные в замок, опускаем вниз и пытаемся дотянуться до пола ладошками.
7. Расставляем по шире ноги, руки вытягиваем вперед, спину держим прямо и начинаем приседать. Ребенок должен выполнить 10-15 приседаний.
8. Кладем на голову ребенка мешочек с песком (можно книгу). С мешочком на голове ребенок должен сделать несколько кругов по комнате. Идти надо, постепенно увеличивая скорость. Падение мешочка означает нарушение осанки.
9. Зажимаем между коленями обычный мяч. Расправив плечи, медленно приседаем, упираясь руками в бока. Во время упражнения следим за спиной, она должна быть ровной. Количество приседаний: 10-15.
10. Упражнение «Ласточка». Занимаем позицию: руки разводим в стороны, поднимаем правую ногу, наклоняя при этом корпус. Тело ребенка должно быть параллельно полу. В такой позе нужно продержаться как можно дольше. Затем сменить ногу.
11. Ребенок становится спиной к ровной поверхности (стене). Его затылок, лопатки и пятки плотно прижаты к стене. В данном положении необходимо постоять две минуты, отойти от стены. Зафиксировать положение тела и постараться продержаться в нем как можно дольше.
12. «Веселая птичка». Упражнение делается на ковре. Лежа на животе, ребенок разводит руки в стороны. При этом его ноги должны быть сжаты вместе. Прижавшись всем телом к полу, он приподнимает голову и грудь.
13. «Птичка, у которой есть крылья». Он должен ими махать, чтобы улететь в теплые края. Плечи поднимать высоко во время выполнения упражнения нельзя. Махающие движения прекратить через минуту, опустить грудную клетку и голову. Повторить «полет» несколько раз.
14. «Любознательный щенок». Ребенок должен встать на колени и обеими руками упереться в пол. Оставляя спинку прямой, нужно повернуть туловище вправо – осмотреться. Повернуть туловище влево, осмотреться. Вернуться в начальное положение. Движения повторить 10 – 15 раз.
15. «Пограничник в дозоре». Лечь на живот, правую руку прижать к телу, приставить ладонь левой руки к глазам (козырьком). Посмотреть в разные стороны, поменять руки местами. Ребенок должен представить себя пограничником, который находится в дозоре.
16. «Человек-амфибия». Ребенок должен лечь на живот, вытянуть руки вперед. Ноги должны быть прямыми, прижатыми друг к другу. Махом поднять руки вверх. Занять начальное положение. Поднять прижатые друг к другу ноги. Чем выше – тем лучше. Ребенок должен представить себе выпрыгивающую из моря рыбку.
17. «Оловянный солдатик». Ребенок должен вытянуться по стойке «Смирно!», напрягая при этом все мышцы. Через десять секунд по команде «Вольно!» ребенок выдыхает и расслабляется. Выполнять 2-3 минуты.

Игры на развитие памяти

Художник

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

Все помню

Участники садятся в кружок. Оговаривается тема, на которую будут говориться слова (города, растения, животные и т. д.). Затем первый игрок называет первое слово. Второй игрок должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т.д. Допустивший ошибку выбывает из игры.

