

приложение
к ООП НОО МБОУ СОШ №9
Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №9
_____ Чернов Е.А.
приказ 70/01-07 от 30.08.2024

«Азбука здоровья»

**Программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
(1-4)**

срок реализации 4 года

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, которые обеспечивают сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Она является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Цель программы.

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

- формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в школе.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В процессе обучения ученик начальной школы постоянно изменяется, самосовершенствуется, получает новые знания. А значит, образ выпускника - это не

конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Выпускник начальной школы, должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, (40 минут).

Занятия проводятся в спортивном зале или учебном кабинете, закрепленном за классом, а также на спортивной площадке школы.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и

рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год, (1 занятие - 35 мин.);

2, 3, 4 классы -34 часа в год (1 занятие – 40-45 мин.).

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:

- ✓ **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- ✓ **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- ✓ Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- ✓ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- ✓ Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

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

- ✓ *Слушать и понимать* речь других.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» **выпускник научится:**

Понимать:

- ◆ основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ◆ особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- ◆ особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- ◆ основы рационального питания;
- ◆ правила оказания первой помощи;
- ◆ способы сохранения и укрепления здоровья;
- ◆ основы развития познавательной сферы;
- ◆ свои права и права других людей;
- ◆ соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- ◆ влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ◆ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- ◆ знания о –полезных|| и –вредных|| продуктах, значение режима питания.

Выпускник получит возможность научиться:

- ◆ составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- ◆ выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- ◆ различать –полезные|| и –вредные|| продукты;
- ◆ использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- ◆ определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- ◆ заботиться о своем здоровье;
- ◆ находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- ◆ применять коммуникативные и презентационные навыки;
- ◆ использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- ◆ оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- ◆ находить выход из стрессовых ситуаций;
- ◆ принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- ◆ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ◆ отвечать за свои поступки;
- ◆ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Формы деятельности:

- накопления материалов в виде «портфолио».
- викторины,
- творческие конкурсы,
- спортивные соревнования,
- праздники, игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребность в соблюдении личной гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умение оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях:

I - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

II - практический, позволяющий закрепить спортивные навыки и достижения.

Программа внеурочной деятельности состоит из четырёх частей:

- **1 класс** «Первая ступенька к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.
- **2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края, формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.
- **3 класс** «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.
- **4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек.

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

Календарно - тематический план

программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

1 класс

«Первая ступенька к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, выработка первичных соревновательных навыков.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата проведения
			Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна».</i>	1	1		
1.1	Тропинка к здоровью	1	1		1 нед.сент.
II	<i>Питание и здоровье</i>	2	1	1	
2.1	Осенние дары. Витаминки в моей тарелке.	1	1		2 нед.сент.
2.5	Красный! Жёлтый! Зелёный! – (всё о фруктах)	1		1	3 нед.сент
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	5	2	3	
3.1	Что значит режим дня?	1	1		3 нед.сент.
3.2	На зарядку становись!	1		1	1 нед.окт.
3.3	Экскурсия «Человек и природа»	1		1	2 нед.окт.

3.4	Как обезопасить свою жизнь	1	1		3 нед.окт.
3.5	В здоровом теле здоровый дух	1		1	4 нед.окт.
IV	<i>Я в школе и дома</i>	8	4	4	

4.1	До чего же я красива! До чего же я хорош!	1	1		2 нед.нояб.
4.2	Поговорим о зрении	1	1		3 нед.нояб.
4.3	Осанка – это красиво	1		1	4 нед.нояб.
4.4	Отдохнём на переменке	1		1	1 нед.дек.
4.5	Здоровье и домашние задания.	1	1		2 нед.дек.
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	2	1	1	3 нед.дек.
4.7	«Прыг-скок, прыг – скок» это первый шажок к олимпийским медалям.	1		1	4 нед.дек.
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	10	1	9	
5.1	«Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».	1	1		2 нед.январ.
5.2	Почемучка на медицинском пункте.	1		1	3 нед.январ.
5.3	День здоровья. «Игра - игралка»	1		1	4 нед.январ.
5.4	Спортивный час. «Снежный ком».	1		1	1 нед.февр.
5.5	День здоровья «В стране здоровейки»	1		1	2 нед.февр.
5.6	Спортивный праздник «В гостях у Айболита»	1		1	3 нед.февр.
5.7	«Как хорошо здоровым быть»	1		1	1 нед.марта

5.8	День здоровья. «Вместе весело шагать».	1	1	2 нед.марта
5.9	В стране «Спортландия».	2	2	3 нед.марта
VI	<i>Быстрее, выше, сильнее.</i>	5	5	
6.1	Подвижные игры: « К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты» и др..	1	1	1 нед.апр.
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1	2 нед.апр.
6.3	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1	1	3 нед.апр.
6.4	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, шахматно- шашечный турнир, весёлые старты	1	1	4 нед.апр.
6.5	Наша речка.	1	1	1 нед.мая
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	2	2	
7.1	Подведение итогов комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1	1	2 нед.мая
7.2	Чему мы научились за год.	1	1	3 нед.мая
	Итого:	33	9	24

Календарно - тематический план
программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

2 класс

«Если хочешь быть здоровым – будь им!»

Цель: понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, спорт и его значение, двигательный режим и режим питания, формирование у учащихся начальных понятий ответственности за свое здоровье.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата проведения
			Теоретические занятия	Практические занятия	
I	<i>Введение «Здравствуй школьная страна».</i>	2	2		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	1		
1.2	Берегите здоровье	1	1		
II	<i>Питание и здоровье</i>	2	1	1	
2.1	Правильное питание – залог здоровья	1	1		
2.2	Светофор здорового питания	1		1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	6	1	5	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		
3.2	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	1		1	
3.3	Режим дня и его соблюдение.	1		1	

3.4	Иммунитет – сложная задача	1		1	
3.5	«Нет вредным привычкам»	1		1	
3.6	Спорт в нашей жизни.	1	1		
IV	<i>Я в школе и дома</i>	7	2	5	
4.1	Двигательный режим дня.	1	1		
4.2	Почему устают глаза?	1		1	
4.3	Гигиена позвоночника.	1		1	
4.4	Шалости и травмы.	1		1	
4.5	«Я сажусь за уроки» (Переутомление и утомление)	1	1		
4.6	Я и опасность	1		1	
4.7	Умники и умницы . Презентация «Как развивать память»	1		1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	10	3	7	
5.1	«О вредных привычках»	1	1		
5.2	День здоровья «Здоровье сгубишь – новое не купишь»	1		1	
5.3	Спортивный праздник «Формула здоровья»	1		1	
5.4	«Разговор о правильном питании»	1	1		

5.5	День здоровья «Сильные, смелые, умелые»	1		1	
5.6	Спортивный час «Снежный ком».	1		1	
5.7	Управляй эмоциями и чувствами.	1	1		
5.8	«Мы - олимпийцы».	2		2	
5.9	Оказание первой помощи при травмах.	1		1	
VI	<i>Быстрее, выше, сильнее.</i>	5		5	
6.1	Подвижные игры: «Два мороза», «Салки с выручалками», эстафеты с мячами и другими снарядами.	1		1	
6.2	Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	
6.3	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1		1	
6.4	У леса на опушке.	1		1	
6.5	Весёлые старты.	1		1	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослых»</i>	2		2	
7.1	Подведение итогов сдачи комплекса «Прыг-скок, прыг – скок».	1		1	

7.2	Наши успехи и достижения	1		1	
	Итого:	34	9	25	

Календарно - тематический план
программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях. Выработка потребностей в здоровом образе жизни.

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата проведения
			Теоретические занятия	Практические занятия	
I	<i>Введение «Здравствуй, школьная страна»</i>	3	1	2	
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1		
1.2	«Суд книжки над неряхой мальчишкой»	1		1	
1.3	«Остров здоровья»	1		1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	4	2	2	
2.1	Игра «Смак»	1		1	
2.2	Что значит правильное питание?	1	1		
2.4	Ярмарка здоровой пищи	1	1		
2.5	«Волшебный сундучок»	1		1	

III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	8	4	4	
3.1	Занятие по гигиеническим навыкам	1	1		
3.2	Устный журнал «Вредные микробы»	1	1		
3.3	«Здоровье и труд рядом идут»	1	1		
3.4	Своя игра «Человек и здоровье»	1		1	
3.5	День здоровья «Спортивный аудит»	1		1	
3.6	«Шутка минутка, а заряжает на час»	1		1	
3.7	Заочное путешествие «Природа – источник здоровья»	1	1		
3.8	«Моё здоровье в моих руках»	1		1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	7	3	4	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
4.2	Беседа врача «Клещ энцефалитный»	1	1		
4.3	День здоровья «Игровые забавы»	1		1	
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1		1	
4.5	Гигиена правильной осанки	1		1	

4.6	«Скорая помощь»	1		1	
4.7	Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».	1		1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	
5.1	В гостях у Мойдодыра	1	1		
5.2	Лесная аптека на службе человека	1		1	
5.3	«Питание и здоровье» Вкусные и полезные вкусности	1		1	
5.4	«Планета Здоровья». Игра	1		1	
VI	<i>Быстрее, выше, сильнее</i>	5		5	
6.1	День здоровья «Мы будущие олимпийцы»	1		1	
6.2	Школьные соревнования по лёгкой атлетике, лыжам, подвижным играм, шахматно-шашечный турнир	1		1	
6.3	Спортивный час «Зимние забавы».	1		1	
6.4	Легенды о происхождении олимпиады.	1		1	
6.5	Игра «Мама, папа, Я – спортивная семья»	1		1	
6.6	И снова в дорогу	1		1	

VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	3		3	
7.1	Я и опасность.	1		1	
7.2	«Я расту» Сдача нормативов физического развития.	1		1	
7.3	Чему мы научились и чего достигли	1		1	
	Итого:	34	11	23	

**Календарно - тематический план
программы внеурочной деятельности «Азбука здоровья»**

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек. **Срок обучения:** 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Дата проведения
			Теоретические занятия	Практические занятия	
I	«Здравствуй, школьная страна».	4	2	2	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1	
1.2	Правила личной гигиены	1		1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1		
1.4	Как познать себя	1	1		
II	Питание и здоровье	5	3	2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1		
2.4	Щи да каша – пища наша.	1	1		
	(Секреты здорового питания).				

2.5	«Богатырская силушка»	1		1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	1	6	
3.1	Домашняя аптечка	1		1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1		1	
3.3	Олимпийский марафон	1		1	
3.4	«Береги зрение с молодую».	1		1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника?	1		1	
3.6	Отдых для здоровья	1	1		
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1		1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	1	5	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1		1	
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1		
4.3	«Спешите делать добро»	1		1	
4.4	«Мир вокруг нас»	1		1	
4.5	«Экологическая тропа»	1		1	
4.6	«Богатырские потешки»	1		1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		
5.2	День здоровья «Щит и меч»	1		1	

5.3	«Вкусные и полезные вкусоности»	1		1	
5.4	Суд над вредными привычками	1		1	
VI	<i>Быстрее, выше, сильнее</i>	5		5	
6.1	От Афин до Сочи	1		1	
6.2	Спортивный час «Зимние забавы».	1		1	
6.3	Олимпиада начинается в школе	1		1	
6.4	Сдача нормативов спортивного комплекса «Кострома-спорт-здоровье»	1		1	
6.5	Школьная спартакиада	1		1	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3		3	
7.1	Заветный уголок	1		1	
7.3	Колесо истории	1		1	
7.4	«Умеете ли мы вести здоровый образ жизни»	1		1	
	Итого:	34	8	26	

Список литературы для учителя.

1. Жирова Т. М., Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2010
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно- воспитательного комплекса // Начальная школа – 2014 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
4. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2013г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730158

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 26.06.2024 по 26.06.2025