

**Приложение к ООП НОО МАОУ СОШ № 17 города Липецка**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Радуга здоровья»  
Спортивно-оздоровительной направленности  
для учащихся 1-4-х классов.**

**2018/2019 уч.год.**

## 1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности по курсу «Радуга здоровья»

**Личностными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Радуга 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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

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

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

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

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

### **Содержание программы внеурочной деятельности «Радуга здоровья».**

#### **Секреты здоровья**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

#### **Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

#### **Профилактика детского травматизма**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

#### **1 класс**

(4 часа в неделю, 132 часа в год)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>43</b>	<b>26</b>	<b>17</b>
1.	От улыбки хмурый день светлей...	1	–	1
2.	Режим дня.	2	1	1
3.	Утренняя зарядка.	5	3	2
4.	Учимся правильно дышать.	5	3	2
5.	Сон – лучшее лекарство.	2	2	–
6.	Наши друзья – вода и мыло.	1	1	–
7.	Чтобы зубы не болели.	2	1	1
8.	Гимнастика для глаз.	4	2	2
9.	«Рабочие инструменты» человека.	2	1	1
10.	Гигиена кожи.	2	1	1
11.	Чтобы уши слышали.	2	1	1
12.	Осанка – стройная спина.	8	5	3
13.	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	2	2	–
14.	Самые полезные продукты.	1	1	–
15.	Лекарства в лесу.	2	2	–
16.	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	2	–	2
17.	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>53</b>	<b>–</b>	<b>53</b>
18.	Подвижные игры.	26	–	26
19.	Спортивные игры и эстафеты.	27	–	27
20.	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
21.	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
22.	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	2	1	1
23.	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1	1	–
24.	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1	–	1
25.	Красный, жёлтый, зелёный.	1	1	–

26.	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	3	2	1
27.	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	–	1
28.	Участники дорожного движения.	1	1	–
29.	Экскурсия «Мы – пешеходы».	1	–	1
30.	Виды транспортных средств.	1	1	–
31.	Я – велосипедист.	2	2	–
32.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	2	–	2
33.	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	2	–	2
34.	Экскурсия «Где можно играть».	2	–	2
35.	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
36.	Огонь – друг или враг?	1	1	–
37.	Где дым, там и огонь.	1	1	–
38.	Спички детям – не игрушка.	2	–	2
39.	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
40.	Опасность у нас дома.	2	1	1
41.	Безопасность при общении с домашними животными.	2	1	1
42.	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
43.	Если солнечно и жарко.	1	1	
44.	Если на улице дождь и гроза.	1	1	
45.	Правила безопасности на воде.	2	1	1
46.	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	4	–	4
	<b>Итого</b>	<b>132</b>	<b>44</b>	<b>65</b>

**2 класс (4 часа в неделю, 136 часов в год)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>40</b>	<b>22</b>	<b>18</b>
1.	Настроение в школе и дома.	3	2	1
2.	Поведение в школе.	3	2	1
3.	Болезни глаз. Как их предупредить.	3	2	1
4.	Слух - большая ценность для человека.	3	2	1
5.	Профилактика кариеса.	2	2	1
6.	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	4	2	2
7.	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	4	2	2
8.	Режим питания.	2	1	1
9.	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	4	2	2
10.	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	6	1	5
11.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	2	2	–
12.	Гигиена тела и души.	2	2	–
13.	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	2	1	1
14.	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>62</b>	–	<b>34</b>
15.	Подвижные игры.	30	–	37
16.	Спортивные игры и эстафеты.	32	–	37
17.	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>
18.	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
19.	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина,	2	2	–

	кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.			
20.	Светофор и его виды.	1	1	–
21.	Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	1	–	1
22.	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	3	2	1
23.	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	–	1
24.	Правила поведения на загородной дороге.	1	1	–
25.	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.	1	1	–
26.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1
27.	Причины ДТП.	1	1	–
28.	Тормозной путь транспорта.	1	1	–
29.	Памятка велосипедиста.	1	1	–
30.	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	2	–	2
31.	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
32.	Чтобы огонь не причинил вреда.	2	1	1
33.	Правила поведения в случае пожара в квартире.	2	1	1
34.	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
35.	Как уберечься от поражения электрическим током.	2	1	1
36.	Если ты ушибся или порезался.	2	1	1
37.	Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело.	2	1	1
38.	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
39.	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1	1	–
40.	Как уберечься от мороза.	1	1	–

41.	Правила поведения на воде.	2	1	1
42.	Меры предосторожности при обращении с дикими животными.	2	1	1
43.	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья».	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>60</b>	<b>76</b>

### 3 класс (4 часа в неделю, 136 часов в год)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<i>Раздел</i> <b>«Секреты здоровья»</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1.	Вредные привычки.	5	4	1
2.	Азбука питания.	5	4	1
3.	Как избежать отравлений.	3	2	1
4.	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	5	2	4
5.	Глаза – главные помощники человека.	4	3	1
6.	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.	6	2	1
7.	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	8	2	6
8.	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	4	2	2
9.	<i>Раздел</i> <b>«Попрыгать, поиграть»</b>	<b>62</b>	–	<b>62</b>
10.	Подвижные игры.	20	–	20
11.	Спортивные игры и эстафеты.	22	–	22
12.	Игры разных народов.	20	–	20
13.	<i>Раздел</i> <b>«Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>
14.	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>13</b>
15.	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков».	2	–	2
16.	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	1	1	–



17.	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	1	1	–
18.	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	–	1
19.	Железнодорожный переезд.	1	1	–
20.	Детский дорожно-транспортный травматизм.	3	1	2
21.	Работа над проектом по теме «Безопасный путь».	6	–	6
22.	Игра «Школа светофорных наук».	2	–	2
23.	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
24.	Как вести себя во время пожара в школе.	4	2	2
25.	Азбука пожарной безопасности.	2	1	1
26.	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
27.	Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе.	4	2	2
28.	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
29.	Как уберечься от укусов насекомых.	2	1	1
30.	Как уберечься от ушибов и переломов.	2	1	1
31.	Правила безопасности во время грозы.	1	1	–
32.	Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>30</b>	<b>110</b>

**4 класс (4 часа в неделю, 136 часов в год)**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1.	Эмоции, стресс, чувства,	3	2	1

	поступки человека.			
2.	Профилактика инфекционных болезней.	4	2	2
3.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	5	3	2
4.	Основные виды травм у детей школьного возраста.	2	2	–
5.	Первая медицинская помощь при кровотечении.	3	2	1
6.	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	3	2	1
7.	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	3	2	1
8.	Оказание первой помощи при отравлениях.	3	2	1
9.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	3	2	1
10.	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	9	1	8
11.	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	2	–	2
12.	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>62</b>	–	<b>62</b>
13.	Подвижные игры.	20	–	20
14.	Спортивные игры и эстафеты.	22	–	22
15.	Игры разных народов.	20	–	20
16.	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>	<b>11</b>	<b>23</b>
17.	<b>1. Правила дорожного движения</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
18.	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	2	2	–
19.	Экскурсия «Мы пассажиры».	2	–	2

20.	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1	1	–
21.	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	1	–
22.	Опасная ситуация.	4	–	4
23.	Этого могло не случиться.	4	–	4
24.	<b>2. Правила пожарной безопасности</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
25.	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	2	–	2
26.	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	2	1	1
27.	Отравляющие ядовитые газы.	1	1	–
28.	<b>3. Правила поведения в быту</b>	<b>3</b>	<b>–</b>	<b>3</b>
29.	Безопасное поведение в быту.	3	–	3
30.	<b>4. Правила поведения в природе</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
31.	Правила техники безопасности для туриста.	5	2	3
32.	Средства и способы спасения утопающих.	2	1	1
33.	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	3	2	1
34.	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	2	–	2
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>31</b>	<b>105</b>

### 3. Тематическое планирование занятий внеурочной деятельности

#### 1 класс

4 часа в неделю, 132 часов в год

№ п/п	Тема раздела, количество часов	Кол-во часов	Примечание
	<i>Раздел «Секреты здоровья»</i>	<i>43ч.</i>	
1	От улыбки хмурый день светлей...	1	
2	Режим дня. Зачем нужен режим дня?	1	
3	Режим дня в рисунках, стихах.	1	
4	Утренняя зарядка. О пользе утренней зарядки.	1	
5	Упражнения для утренней зарядки.	1	
6	Утренняя зарядка в семье. (рассказ, рисунок)	1	
7	Учимся правильно дышать. (Дыхательная гимнастика по Стрельниковой)	1	
8	Упражнения «Ладочки», «Погонщик», «Насос», «Кошечка», «Обними себя»,	1	
9-10	«Маятник», «Поворачиваем голову», «Болванчик», «Наклоны головы вперед-назад», «Шагаем вперед-назад»	2	
11	Сон – лучшее лекарство.	1	
12	Наши друзья – вода и мыло.	1	
13	Чтобы зубы не болели. Как правильно чистить зубы?	1	
14	Витамины для укрепления зубов.	1	
15-16	Гимнастика для глаз. Глаза - главные помощники человека. Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности.	2	
17	Гимнастика для глаз по методу Шичко Г.А.	1	
18	«Рабочие инструменты» человека. Уход за руками и ногами.	1	
19-20	Упражнения для снятия утомления. Упражнения для кистей рук.	2	
21-22	Гигиена кожи. Зачем человеку кожа.	2	
23	Если кожа повреждена. Кожные заболевания.	1	
24	Чтобы уши слышали. Уход за ушами.	1	
25	Гимнастика для улучшения слуха.	1	
26	Осанка – стройная спина.	1	

27	Как устроен позвоночник.	1	
28	Упражнения, корректирующие осанку «Аист», «Кошка», «Медведь», «Воробей».	1	
29-31	Упражнения, корректирующие осанку «Большая панда», «Лисица», «Черепашка», «Крокодил».	3	
32	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	
33	Закаливание организма. Обтирание и обливание.	1	
34-35	Питание- необходимое условие для жизни человека.	2	
36	Здоровая пища для всей семьи. Витамины.	1	
37	Лекарства в лесу.	1	
38	Рассказы о лекарственных растениях.	1	
39-40	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	2	
41-43	Выпуск листовки «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	3	
	<b>Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>	<b>53 ч.</b>	
	<b>Подвижные игры (26ч.)</b>		
44-45	Подвижные игры. «Салки»	2	
46-47	Подвижные игры. «Уголки»	2	
48-49	Подвижные игры. «Чур у дерева»	2	
50-51	Подвижные игры. «Гуси-лебеди»	2	
52-53	Подвижные игры. «Пустое место»	2	
54-55	Подвижные игры. «Горелки»	2	
56	Подвижные игры.	1	
57-58	Подвижные игры. «Дедушка Мазай»	2	
59	Подвижные игры. «Я знаю»	1	
60-61	Подвижные игры. «Два мороза»	2	
62	Подвижные игры. «Охотники и утки»	1	
63	Подвижные игры. «Слепой медведь»	1	
64	Подвижные игры. «Маленький и краски»	1	
65-66	Подвижные игры. «Невод»	2	
67	Подвижные игры. «Цвет»	1	
68-69	Подвижные игры. «Цапля»	2	
	<b>Спортивные игры и эстафеты (27ч.)</b>		
70-71	Спортивные игры . «Паровозик», «Картошка в ложке».	2	
72-73	Спортивные игры. «Болото», «Прыгунки»	2	
74	Спортивные игры . «Сто окошек», «Художники»	1	
75-76	Спортивные игры . «Носильщики», «Три прыжка», «Бег в мешках»	2	

77	«Весёлая эстафета»	1	
78-79	Спортивные игры . «Обручи», «Бег на скорость»	2	
80-81	Спортивные игры . «Трудная ноша», «Бег на облаках»	2	
82	Спортивные игры . «Попади в цель»,«Не урони мяч»	1	
83-84	Спортивные игры . «Прыжки на скакалке»,«Переправа»	2	
85	Эстафета «В здоровом теле – здоровый дух»	1	
86-87	Спортивные игры. «Баба-Яга», «Барон Мюнхгаузен»	2	
88-89	Спортивные игры. «Лягушка путешественница», «Воздушные кенгуру»	2	
90-91	Спортивные игры. «Пингвин»,«Попади в корзину»	2	
92-93	Спортивные игры. «Гонка мячей над головами и под ногами», «Прокати мяч»	2	
94	Спортивные игры. «Парная эстафета»	1	
95	Спортивные игры. «Золотые ворота», «Шайбу!», «Разгрузи машину»	1	
96	«Эстафета дружбы»	1	
	<b>Раздел</b> <b>«Профилактика детского травматизма»</b>	<b>36ч.</b>	
	<b>1. Правила дорожного движения (20ч.)</b>		
97-98	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	2	
99	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам.	1	
100	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1	
101	Красный, жёлтый, зелёный.	1	
102	Предупреждающие дорожные знаки.	1	
103	Запрещающие дорожные знаки	1	
104	Предписывающие дорожные знаки	1	
105	Экскурсия «Дорожные знаки»	1	
106	Участники дорожного движения.	1	
107	Экскурсия «Мы – пешеходы».	1	
108	Виды транспортных средств.	1	
109-110	Я – велосипедист.	2	
111	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	1	
112	Игровая программа «Я - пешеход»	1	

113	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	1	
114	Составление схемы безопасного маршрута от дома до школы.	1	
115	Экскурсия «Где можно играть».	1	
116	Конкурс знатоков правил дорожного движения.	1	
	<b>2. Правила пожарной безопасности (4ч.)</b>		
117	Огонь – друг или враг?	1	
118	Где дым, там и огонь.	1	
119	Спички детям – не игрушка.	1	
120	Экскурсия в пожарную часть.	1	
	<b>3. Правила поведения в быту (4ч.)</b>		
121	Опасность у нас дома. Газовые приборы.	1	
122	Электрические приборы.	1	
123	Безопасность при общении с домашними животными.	1	
124	Рассказы о повадках домашних животных.	1	
	<b>4. Правила поведения в природе (8ч.)</b>		
125-126	Если солнечно и жарко.	2	
127-128	Если на улице дождь и гроза.	2	
129	Правила безопасности на воде.	1	
130	Конкурс рисунков «Безопасность на воде»	1	
131-132	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	2	
	<b>Итого</b>	<b>132</b>	

## 2 класс

4 часа в неделю, 136 часов.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	<i>Раздел «Секреты здоровья»</i>	<b>40</b>	
1	Подари улыбку другу.	1	
2	Настроение в школе и дома	1	
3	Беседа «Настроение после школы»	1	
4-6	Поведение в школе. Беседа «Правила знай и выполняй»	3	
7-8	Болезни глаз. Как их предупредить.	2	
9	Гимнастика для глаз.	1	
10-11	Слух – большая ценность для человека.	2	
12	Беседа «Уход за ушами». Наши друзья – мыло и вода.	1	
13	Профилактика кариеса.	1	
14	Береги зубы смолоду. Конкурс рисунков	1	

	«Ослепительная улыбка»		
15-16	Хорошая осанка , стройная спина – крепкое здоровье.	2	
17	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	1	
18	Разучивание комплекса утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	1	
19-20	Чтобы ноги не знали усталости.	2	
21-22	Разучивание комплекса упражнений для ног.	2	
23	Мой режим дня. Режим питания.	1	
24	Составление примерного меню на день.	1	
25-26	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	2	
27	Беседа «Витамины на нашем столе»	1	
28	Викторина «Здоровье»	1	
29	Прослушивание сообщений о правильном питании	1	
30	Беседа «Здоровая пища для всей семьи»	1	
31	Просмотр и обсуждение документального фильма о правильном питании	1	
32-34	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	3	
35	Беседа «Как закаляться. Обтирание и обливание»	1	
36	Игра «В здоровом теле – здоровый дух»	1	
37-38	Гигиена тела и души.	2	
39-40	Игра «Учимся не болеть»	2	
	<b><i>Раздел «Попрыгать, поиграть»</i></b>	<b>62</b>	
	<b><i>Подвижные игры (30)</i></b>		
41-42	Спортивные игры с мячом. Подвижные игры.	2	
43-44	Игра «Посмотрите на меня»	2	
45-46	Подвижные игры на воздухе.	2	
47-48	Подвижные игры «Бег в мешках», «Лягушка».	2	
49-50	Развитие скоростных способностей. Игра «Пустое место»	2	
51-52	Освоение навыков прыжков. Игра «Не пропусти мяч»	2	
53-54	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит»	2	
55-56	Салки с мячом «Перестрелка»	2	
57-58	Подвижные игры на свежем воздухе	2	
59-60	Метание на точность. Игра «Точно в цель»	2	
61-62	Упражнения в равновесии. Игра «Ходьба по доске»	2	
63-64	Развитие координации и быстроты. Игра «Пройди по верёвочке»	2	
65-66	Игра «Найди флажок», «Кто позвал?»	2	



67-68	Навыки ориентировки в пространстве. Игра «Не задень»	2	
69-70	Овладение навыкам прыжка. Игра «Кошки и мышки»	2	
	<b>Спортивные игры и эстафеты (32 ч.)</b>		
71	Эстафета «Ты и я – весёлые друзья»	1	
72	Спортивный час «Поиграй-ка!»	1	
73-74	Эстафета «Папа, мама и я – спортивная семья»	2	
75-76	Спортивные игры.	2	
77	«Весёлая эстафета»	1	
78-79	«Эстафета дружбы»	2	
80	Спортивные соревнования между классами.	1	
81	Встречная эстафета	1	
82	Круговая эстафета	1	
83-84	Эстафета с мячом	2	
85-86	Весёлые старты	2	
87-88	Мини-футбол	2	
89-90	Спортивные игры . «Трудная ноша», «Бег на облаках»	2	
91-92	Спортивные игры . «Попади в цель», «Не урони мяч»	2	
93-94	Спортивные игры . «Прыжки на скакалке», «Переправа»	2	
95-96	Эстафета «В здоровом теле – здоровый дух»	2	
97-98	Спортивные игры . «Баба-Яга», «Барон Мюнхгаузен»	2	
99-100	Спортивные игры . «Лягушка путешественница», «Воздушные кенгуру»	2	
101-102	Спортивные игры . «Пингвин», «Попади в корзину»	2	
	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>	<b>34</b>	
	<b>Правила дорожного движения (16)</b>		
103	Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	1	
104	Игра «Азбука дорожного движения»	1	
105	Беседа «В гостях у Светофорика». Конкурс рисунков «Самый главный на дороге – это дядя Светофор»	1	
106	Экскурсия «Элементы улиц и дорог»	1	
107-108	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса.	2	
109	Конкурс знатоков правил дорожного движения.	1	
110	Экскурсия «Дорожные знаки». Конкурс загадок «Знаки на дорогах нам в пути помогут»	1	

111	Знакомство с правилами поведения на загородной дороге. Встреча с инспектором ГИБДД	1	
112	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке.	1	
113	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог»	1	
114	Причины ДТП. Лекторий «Дети и дорога».	1	
115	Тормозной путь транспорта. Конкурс рисунков «Зима. Дорога. Опасность»	1	
116	Памятка велосипедиста.	1	
117	Экскурсия «Велосипедная дорожка»	1	
118	Мой безопасный путь домой. Составление схемы безопасного маршрута от дома до школы.	1	
	<b><i>Правила пожарной безопасности (4)</i></b>		
119	Беседа «Дети и спички», «Спички – это не игрушка».	1	
120	Беседа «Где дым, там и огонь»	1	
121	Экскурсия в пожарную часть «Правила поведения в случае пожара в квартире».	1	
122	Конкурс рисунков «01 – пароль отважных»	1	
	<b><i>Правила поведения в быту (6)</i></b>		
123	Правила поведения в быту.	1	
124	Правила пользования электроприборами	1	
125	Беседа «Если ты ушибся или порезался»	1	
126	Практическая работа «Первая помощь при ушибах и ссадинах»	1	
127	Беседа «Если я остался дома один...»	1	
128	Практическая работа «Первая помощь в случае попадания в глаз, ухо, нос инородного тела»	1	
	<b><i>Правила поведения в природе (8)</i></b>		
129	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд.	1	
130	Правила поведения в природе. Если солнечно и жарко.	1	
131	Правила безопасности у воды. Конкурс рисунков.	1	
132	Правила поведения на воде	1	
133	Беседа «Меры предосторожности при обращении с дикими животными»	1	
134	«Хочу стать спасателем – пусть меня научат»	1	
135-136	Обобщение по разделу. Игра «Светофор здоровья»	2	

### 3 класс

4 часа в неделю, 136 часов.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
-------	--------------	--------------	------------

	<b>Раздел «Секреты здоровья»</b>	<b>40</b>	
1	Наши друзья – вода и мыло.	1	
2	Быть здоровым – это важно!	1	
3	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	1	
4	Самые полезные продукты.	1	
5	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1	
6	Гармония общения	1	
7	Гигиена труда и отдыха.	1	
8	Телевизор, компьютер и здоровье.	1	
9	Вредные микробы.	1	
10	Береги глаз как алмаз.	1	
11	Гимнастика для глаз.	1	
12	Наш мозг и его волшебные действия.	1	
13	Знакомство с Су-Джок терапией.	1	
14	Массаж Су- Джок шарами. Пальчиковая гимнастика.	1	
15	Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков.	1	
16	Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания	1	
17	Сказка «Ёжик на прогулке». (Упражнения для кисти рук с шариком	1	
18	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1	
19	Для чего нужна утренняя зарядка?	1	
20	Что такое иммунитет и как его укрепить?	1	
21-22	Работа над проектом « Мой путь к здоровью». Определение главной проблемы и плана работы.	2	
23-24	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Составление режима дня школьника.	2	
25-26	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики.	2	
27-28	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Определение мероприятий по закаливанию.	2	
29-30	Работа над проектом « Мой путь к здоровью»	2	

	Составление правильного меню для школьника на неделю.		
31-32	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Составление таблицы двигательной активности.	2	
33-34	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Определение пути для укрепления иммунитета.	2	
35-36	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» «Папа, мама, я – спортивная семья!»	2	
37	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» Защита проектов.	1	
38	Работа над проектом « Мой путь к здоровью» «Здоровый человек - счастливый человек».	1	
39	По тропе здоровья.	1	
40	Игра – эстафета по станциям «Сильные, ловкие, смелые»	1	
	<b><i>Раздел «Попрыгать, поиграть»</i></b>	62	
	<b><i>Подвижные игры (20)</i></b>		
41-42	Подвижные игры: «Белки на дереве», «Светофор»	2	
43-44	Подвижные игры: «Кот и мыши», «Шишки, жёлуди, орехи»	2	
45-46	Подвижные игры: «У медведя на бору», «Светофор»	2	
47-48	Подвижные игры: «Водяной», «Белки на дереве»	2	
49-50	Подвижные игры: «Невод», «У оленя дом большой».	2	
51-52	Подвижные игры: «Третий лишний», «Орехи и жёлуди»	2	
53-54	Подвижные игры: «Карлики и великаны», «День и ночь».	2	
55-56	Подвижные игры: «Кошки – мышки», «Светофор»	2	
57	Подвижные игры: «Тише едешь, дальше будешь», «У медведя на бору»	1	
58	Подвижные игры: «У оленя дом большой», «День и ночь»	1	
59	Подвижные игры: «Белки на дереве», «Кошки – мышки»	1	
60	Подвижные игры: «Невод», « Водяной», «Светофор»	1	
	<b><i>Спортивные игры и эстафеты (22)</i></b>		
61-62	Спортивные игры и эстафеты: «Квадратцы»	2	

63-64	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета зверей»	2	
65-66	Спортивные игры и эстафеты: «Футбол»	2	
67-68	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета с мячом»	2	
69-70	Спортивные игры и эстафеты: «Снайперы»	2	
71-72	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета с обручем»	2	
73-74	Спортивные игры и эстафеты: «Пятнашки»	2	
75-76	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета со скакалкой»	2	
77-78	Спортивные игры и эстафеты: «Квадратцы»	2	
79-80	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета Переправа»	2	
81-82	Спортивные игры и эстафеты: «Пионербол»	2	
	<b><i>Игры разных народов (20)</i></b>		
83	Русская народная игра «Салочки»	1	
84	Русская народная игра «Горелки»	1	
85-86	Башкирская народная игра «Юрта»	2	
87-88	Башкирская народная игра «Медный пень»	2	
89-90	Башкирская народная игра «Белый тополь, синий тополь»	2	
91-92	Русская народная игра «Два мороза»	2	
93-94	Русская народная игра «Взятие снежной крепости»	2	
95-96	Чувашская народная игра «Хищник в море»	2	
97-98	Армянская игра «Пастух»	2	
99-100	Татарская народная игра «Спутанные кони»	2	
101-102	Украинская народная игра «Колдун»	2	
	<b><i>Раздел «Профилактика детского травматизма»</i></b>	<b>34</b>	
	<b><i>Правила дорожного движения (17)</i></b>		
103	«В стране дорожных знаков»	1	
104	Безопасная дорога в школу.	1	
105-106	Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	2	
107-108	Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке.	2	

109	Передвижение по заснеженным улицам.	1	
110-111	Телефонные разговоры при переходе улицы.	2	
112	Советы светофорика.	1	
113	Что бы было, если бы не было ПДД?	1	
114	Осторожно! Железная дорога.	1	
115	Дорожные знаки на улицах города.	1	
116-117	Причины детского дорожно-транспортного травматизма.	2	
118	Правила для юных велосипедистов и роллеров.	1	
119	«В стране дорожных знаков»	1	
	<b><i>Правила пожарной безопасности (6)</i></b>		
120	Как предотвратить пожар.	1	
121-122	Как вести себя, если случился пожар в общественном месте.	2	
123	Правила поведения при пожаре дома.	1	
124	Правила обращения с пиротехническими изделиями.	1	
125	Опасные игры с огнём.	1	
	<b><i>Правила поведения в быту (4)</i></b>		
126	Первая помощь при порезах.	1	
127	Первая помощь при ушибах.	1	
128	Осторожное обращение с лекарствами дома.	1	
129	Правила обращения с электроприборами.	1	
	<b><i>Правила поведения в природе (7)</i></b>		
130	Меры предосторожности при встрече с дикими животными.	1	
131	Природа - источник здоровья.	1	
132	Лекарства в лесу.	1	
133	Безопасный пикник.	1	
134	Правила поведения на воде.	1	
135-136	Обобщение по разделу. «Светофор здоровья»	2	

**4 класс**  
**4 часа в неделю, 136 часов.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примечание
	<b><i>Раздел «Секреты здоровья»</i></b>	40	
1-3	Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	3	
4-7	Профилактика инфекционных болезней.	4	
8-10	Вредные привычки, их влияние на здоровье.	3	
11-12	Профилактика вредных привычек.	2	
13-14	Основные виды травм у детей школьного возраста.	2	
15-17	Первая медицинская помощь при кровотечении.	3	
18-20	Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	3	
21-23	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	3	
24-26	Оказание первой помощи при отравлениях.	3	
27-29	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	3	
30-38	Работа над проектом по теме «Секреты здоровья».	9	
39-40	Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья».	2	
	<b><i>Раздел «Попрыгать, поиграть»</i></b>	62	
	<b><i>Подвижные игры (20)</i></b>		
41	Подвижная игра «Совушка»	1	
42	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
43	Подвижная игра «Пустое место»	1	
44	Подвижная игра «Карусель»	1	
45	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
46	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
47	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
48	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
49-50	Подвижные игры «Пятнашки»; «Альпинисты».	2	
51-52	Подвижные игры «Скучно так сидеть»; «Поймай воробышка».	2	
53-54	Подвижные игры «Лисы и охотники»; «По порядку номеров»	2	
55-56	Подвижные игры «Попробуй отними»; «Выбей мяч».	2	
57-58	Подвижные игры «Скорее в круг»; «Караси и щука».	2	
59-60	Подвижные игры «Кот и мыши»; «Прыжки по полоскам».	2	

	<b><i>Спортивные игры и эстафеты (22)</i></b>		
61-62	Эстафета «Передача мяча»	2	
63-64	Эстафета со скакалкой	2	
65-66	Эстафета «С мячом»	2	
67-68	Эстафета зверей	2	
69-70	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2	
71-72	Эстафета «Вызов номеров»	2	
73-74	Эстафета по кругу	2	
75-76	Эстафета с обручем	2	
77-78	Эстафета «Передача мяча»	2	
79-80	Спортивные эстафеты «Мяч в кольцо»	2	
81	Встречная эстафета с обручем и скакалкой	1	
82	Ритмическая эстафета с палками	1	
	<b><i>Игры разных народов (20)</i></b>		
83	Русская народная игра «Жмурки»	1	
84	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
85	Русская народная игра «Горелки»	1	
86	Русская народная игра «Салки»	1	
87	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
88	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
89	Русская народная игра «Фанты»	1	
90	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
91	Русская народная игра «Волк»	1	
92	Русская народная игра «Птицелов»	1	
93	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
94-95	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2	
96	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
97-98	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2	
99	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
100	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
101	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
102	Чувашская игра «Рыбки»	1	
	<b><i>Раздел «Профилактика детского травматизма»</i></b>	34	
	<b><i>Правила дорожного движения (14)</i></b>		
103-104	Условия безопасности при пользовании общественным транспортом.	2	
105-106	Экскурсия «Мы пассажиры».	2	
107	Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля.	1	
108	Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге.	1	



109-112	Опасная ситуация.	4	
113-116	Этого могло не случиться.	4	
	<b><i>Правила пожарной безопасности (5)</i></b>		
117-118	Что я расскажу младшему брату о пожаре?	2	
119-120	Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии.	2	
121	Отравляющие ядовитые газы.	1	
	<b><i>Правила поведения в быту (3)</i></b>		
122-123	Безопасное поведение в быту.	2	
124	Отравляющие ядовитые газы.	1	
	<b><i>Правила поведения в природе (12)</i></b>		
125-127	Правила техники безопасности для туриста.	3	
128-129	Правила безопасности на пикнике.	2	
130	Средства и способы спасения утопающих.	1	
131	Первая помощь утопающему.	1	
132-134	Поведение во время наводнения, штормового предупреждения.	3	
135-136	Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность»	2	