

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Кружок: «Здоровейка»**  
**2 класс**

**2019-2020 уч.год**

## СОДЕРЖАНИЕ.

|   |       |
|---|-------|
| Пояснительная записка.....  | 3-6   |
| 1. Результативность освоения учебного курса.....                          | 7-10  |
| Личностные, метапредметные и предметные результаты<br>освоения курса..... |       |
| 2. Содержание курса.....  | 10-11 |
| 3. Тематический план учебного курса.....                                  | 12-13 |
| Календарно-тематическое планирование.....                                 | 14-21 |
| Материально-техническое обеспечение.....                                  | 21-22 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерных программ внеурочной деятельности, авторской программы кружка «Здоровейка» С.Д.Ганжи, в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27».

**Нормативно-правовой и документальной базой** программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся начального общего образования являются:

**Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;**

1.2. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации:

- от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

- от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;

- от 08 мая 2019 № 233 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;

1.3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);

**Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;**

1.5. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;

1.6. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:

1.7. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:

- от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования

- от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;

**Данная программа разработана в соответствии с**

- Учебным планом МБОУ «ОШ №27» на 2019/2020 учебный год;

- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27»

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе авторской программы кружка «Здоровейка» С.Д. Ганжи. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация учащихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### **2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 2 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, проводятся **аудиторные и внеаудиторные занятия**, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

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

#### **Формы организации учебного процесса.**

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся в учебном кабинете, библиотеке, на пришкольном участке.

**Проектная деятельность** включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Проектная деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

**Основные методы и технологии.**

**Методы проведения занятий:** беседа, игра, викторины, экскурсии, КВН, наблюдение, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, консультация.

#### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 2 класс — 70 часов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА.**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## 1. Результативность освоения курса.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьесоблюдения обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.

### **Требования к знаниям и умениям.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- 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 укрепление 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.

**уметь:**

- 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 обучающихся 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, обучающиеся 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.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

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

### *Критерии оценки знаний, умений и навыков.*

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, 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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

**Почему мы боеем(4ч)** Что мы знаем о ЗОЖ .Причины болезни. Признаки болезни. Как здоровье? Личная гигиена. Физическая активность и здоровье.

**Кто и как предохраняет нас от болезней(2ч)**

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

**Кто нас лечит(3ч)** Какие врачи нас лечат

**Прививки от болезней(4ч)** Инфекционные болезни. Прививки от болезней

**Что нужно знать о лекарствах(3)** Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка

**Как избежать отравлений(4ч)**

Отравление лекарствами Пищевые отравления

**Питание и здоровье (9ч)** Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Культура питания. Этикет.

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Что даёт нам море»

Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.

**Моё здоровье в моих руках. (10 ч)** Сон и его значение для здоровья человека. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Закаливание в домашних условиях. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Иммунитет. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек. Почему устают глаза? «Бесценный дар- зрение» Гигиена позвоночника. Сколиоз. Осанка – это красиво.

Шалости и травмы «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Здоровье и домашние задания.

**Безопасность при любой погоде(3ч)**

Если солнечно и жарко Если на улице дождь и гроза

**Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте(2ч)**

Опасность в нашем доме Как вести себя на улице

**Правила безопасного поведения на воде(2ч)**

Вода – наш друг

**Правила общения с огнём(2ч)** Чтобы огонь не причинил вреда

**Как уберечься от поражения электрическим током(2ч)** Чем опасен электрический ток

**Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(2ч)** Травмы

**Как защититься от насекомых(2ч)** Укусы насекомых

**Предосторожности при обращении с животными(2ч)**

Что мы знаем про кошек и собак

**Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом(3ч)**

Отравление ядовитыми веществами Отравление угарным газом

**Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях(3ч)**

Как помочь себе при тепловом ударе Как уберечься от мороза

**Первая помощь при травмах(3ч)** Растяжение связок и вывих костей Переломы Если ты ушибся и порезался

**Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос(2ч)**

Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек(1ч) Укусы змей

### Сегодняшние заботы медицины(3ч)

Расти здоровым Воспитай себя Я выбираю движение

#### ФОРМЫ РАБОТЫ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ:

- Экскурсии
- Игры
- Практические занятия
- Воспитательное мероприятие
- Викторины

### 3.Тематическое планирование .

| № п/п | Тема  | Всего часов | Аудиторные занятия | Внеаудиторные занятия | Перечень универсальных действий обучающихся |                              |       |
|-------|---|-------------|--------------------|-----------------------|---|------------------------------|-------|
|       |   |             |                    |                       | УУД   | Чтение: работа с информацией |       |
| 1     | Почему мы боеем.  | 4           | 3                  | 1                     | Л-01  | Р-11                         | Ч1-01 |
| 2     | Кто и как предохраняет нас от болезней.                       | 2           | 2                  |                       | Л-07  | Р-16                         | Ч1-02 |
|       |   |             |                    |                       | Л-09  | П-01                         | Ч1-04 |
| 3     | Кто нас лечит   | 3           | 3                  |                       | Л-11  | П-02                         | Ч1-05 |
|       |   |             |                    |                       | Л-12  | П-03                         | Ч1-07 |
| 4     | Прививки от болезней.   | 4           | 3                  | 1                     | Л-14  | П-04                         |       |
| 5     | Что нужно знать о лекарствах                                  | 3           | 3                  |                       | Л-21  | К-01                         | Ч2-01 |
|       |   |             |                    |                       | Р-01  | К-02                         | Ч2-07 |
| 6     | Как избежать отравлений.                                      | 4           | 4                  |                       |   | К-03                         |       |
| 7     | Питание и здоровье  | 9           | 7                  | 2                     | Р-03  | К-04                         | Ч3-01 |
| 8     | Моё здоровье в моих руках.                                    | 10          | 7                  | 3                     | Р-06  | К-11                         | Ч3-03 |
| 9     | Безопасность при любой погоде                                 | 3           | 2                  | 1                     | Н-01  | К-12                         | Ч3-08 |
|       |   |             |                    |                       | Н-04  | К-13                         |       |
| 10    | Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. | 2           | 1                  | 1                     |   | К-15                         |       |
| 11    | Правила безопасного поведения на воде.                        | 2           | 2                  |                       | З-01  |                              |       |
|       |   |             |                    |                       | З-02  |                              |       |
| 12    | Правила обращения с огнём.                                    | 2           | 2                  |                       | З-04  |                              |       |
|       |   |             |                    |                       | З-05  |                              |       |

|    |  |    |    |    |   |  |  |
|----|--|----|----|----|---|--|--|
|    |  |    |    |    | <b>П-01</b><br><b>Э-01</b><br><b>Э-05</b> |  |  |
| 13 | Как уберечься от поражения электрическим током.                            | 2  | 2  |    |   |  |  |
| 14 | Как уберечься от порезов, ушибов, переломов                                | 2  | 1  | 1  |   |  |  |
| 15 | Как защититься от насекомых.   | 2  | 1  | 1  |   |  |  |
| 16 | Предосторожности при обращении с животными.                                | 2  | 2  |    |   |  |  |
| 17 | Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.             | 3  | 3  |    |   |  |  |
| 18 | Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении. | 3  | 2  | 1  |   |  |  |
| 19 | Первая помощь при травмах.   | 3  | 2  | 1  |   |  |  |
| 20 | Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.                | 2  | 2  |    |   |  |  |
| 21 | Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек                    | 2  | 2  |    |   |  |  |
| 22 | Сегодняшние заботы медицины.   | 1  | 1  |    |   |  |  |
|    | Всего:   | 70 | 57 | 13 |   |  |  |

Приложение

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.  
(70ч)

| № п/п |           | Дата | Наименование разделов и дисциплин                         | Содержание и форма занятия   | По кодификатору                                      |   |
|-------|-----------|------|---|--|--|---|
|       |           |      |   |  | УУД  | Чтение:<br>работа с<br>информацие<br>й    |
|       | <b>I</b>  |      | <b><i>Почему мы бодем.(4 ч)</i></b>                       |  | Л-01<br>Л-07<br>Л-09<br>Л-11<br>Л-12<br>Л-14<br>Л-21 | Ч1-01<br>Ч1-02<br>Ч1-04<br>Ч1-05<br>Ч1-07 |
| 1     | 1         |      | Что мы знаем о ЗОЖ. Разные причины болезней.              | Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная минутка. Повторение мудрых слов.  | Л-01<br>Л-07<br>Л-09<br>Л-11<br>Л-12<br>Л-14<br>Л-21 | Ч1-01<br>Ч1-02<br>Ч1-04<br>Ч1-05<br>Ч1-07 |
| 2     | 2         |      | Признаки некоторых болезней.                              | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная минутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?» | Л-01<br>Л-07<br>Л-09<br>Л-11<br>Л-12<br>Л-14<br>Л-21 | Ч1-01<br>Ч1-02<br>Ч1-04<br>Ч1-05<br>Ч1-07 |
| 3     | 3         |      | Как ваше здоровье? Личная гигиена.                        | Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твое здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам».  | Л-01<br>Л-07<br>Л-09<br>Л-11<br>Л-12<br>Л-14<br>Л-21 | Ч1-01<br>Ч1-02<br>Ч1-04<br>Ч1-05<br>Ч1-07 |
| 4     | 4         |      | Физическая активность и здоровье.                         |  | Л-01<br>Л-07<br>Л-09<br>Л-11<br>Л-12<br>Л-14<br>Л-21 | Ч1-01<br>Ч1-02<br>Ч1-04<br>Ч1-05<br>Ч1-07 |
|       | <b>II</b> |      | <b><i>Кто и как предохраняет нас от болезней (2ч)</i></b> |  | Л-01<br>Л-07<br>Л-09<br>Л-11<br>Л-12<br>Л-14<br>Л-21 | Ч1-01<br>Ч1-02<br>Ч1-04<br>Ч1-05<br>Ч1-07 |
| 5     | 1         |      | Организм- сам себе помощник.                              | Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление   | Л-01<br>Л-07<br>Л-09<br>Л-11<br>Л-12<br>Л-14<br>Л-21 | Ч1-01<br>Ч1-02<br>Ч1-04<br>Ч1-05<br>Ч1-07 |

|       |            |  |   |   |  |  |
|-------|------------|--|---|---|--|--|
|       |            |  |   | памятки «Как правильно готовить уроки»  | <b>Н-01</b><br><b>Н-04</b>                               |  |
| 6     | 2          |  | Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. | Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.                | <b>З-01</b><br><b>З-02</b><br><b>З-04</b><br><b>З-05</b> |  |
|       | <b>III</b> |  | <b>Кто нас лечит. (3ч)</b>                                  |   | <b>П-01</b><br><b>Э-01</b><br><b>Э-05</b>                |  |
| 7-9   | 1-3        |  | Какие врачи нас лечат.                                      | Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.  |  |  |
|       | <b>IV</b>  |  | <b>Прививки от болезней.(4ч)</b>                            |   |  |  |
| 10-11 | 1-2        |  | Инфекции и болезни.   | Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»           |  |  |
| 12-13 | 3-4        |  | Прививки от болезней.                                       | Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».   |  |  |
|       | <b>V</b>   |  | <b>Что нужно знать о лекарствах.(3ч)</b>                    |   |  |  |
| 14    | 1          |  | Как выбрать лекарства.                                      | Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.                |  |  |
| 15-16 | 2-3        |  | Домашняя аптечка.   | Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! |  |  |

|       |            |  |  |   |  |  |
|-------|------------|--|--|---|--|--|
|       | <b>VI</b>  |  | <b><i>Как избежать отравлений. (4ч)</i></b>  |   |  |  |
| 17-18 | 1-2        |  | Лекарственные отравления.  | Лекарственные отравления<br>Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная минутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам!<br>Практическая работа. |  |  |
| 19-20 | 3-4        |  | Пищевые отравления.  | Повторение признаков отравления.<br>Оздоровительная минутка. Признаки пищевого отравления. Составление памятки "Первая помощь при отравлениях".                                     |  |  |
|       | <b>VII</b> |  | <b><i>Питание и здоровье.(9ч)</i></b>  |   |  |  |
| 21-22 | 1-2        |  | Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.                   | Беседа о правильном питании. Что такое меню.<br>Конкурс рисунков.   |  |  |
| 23    | 3          |  | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | Культура питания. Просмотр видеофильмов.<br><br>Практич. занятие.   |  |  |
| 24    | 4          |  | Культура питания. Этикет.  | Инсценировка.   |  |  |
| 25    | 5          |  | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.                     | Беседа о море, о его дарах.<br>Просмотр фильма.   |  |  |
| 26    | 6          |  | Что даёт нам море»   | Беседа.<br>Викторина.   |  |  |
| 27    | 7          |  | Здоровая пища для всей семьи.  |   |  |  |

|       |     |  |  |   |  |
|-------|-----|--|--|---|--|
| 28    | 8   |  | Секреты здорового питания.   |   |  |
| 29    | 9   |  | Рацион питания.  |   |  |
|       |     |  | <b>Моё здоровье в моих руках. (10ч)</b>                                    |   |  |
| 30    | 1   |  | Сон и его значение для здоровья человека.                                  | Значение сна для здоровья.<br>Режим дня.  |  |
| 31    | 2   |  | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим                                   |   |  |
| 32-33 | 3-4 |  | Закаливание в домашних условиях. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | Как и зачем нужно закаливаться?   |  |
| 34    | 5   |  | Иммунитет.   | Что такое иммунитет? Просмотр видеороликов, презентация.  |  |
| 35-36 | 6-7 |  | Почему устают глаза? «Бесценный дар- зрение»                               | Беседа. Зрение необходимо беречь.   |  |
| 37    | 8   |  | Гигиена позвоночника. Сколиоз. Осанка – это красиво.                       | Гигиена правильной осанки.  |  |
| 38    | 9   |  | Шалости и травмы «Я сажусь за уроки»                                       | Правила поведения. Просмотр фильмов.  |  |
| 39    | 10  |  | Переутомление и утомление. Здоровье и домашние задания.                    | Как правильно выполнять д/з.  |  |
|       |     |  | <b>Безопасность при любой погоде. (3ч)</b>                                 |   |  |
| 40    | 1   |  | Солнце – наш друг?   | Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная минутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!» |  |
| 41-42 | 2-3 |  | На улице дождь и гроза.  | Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе.   |  |

|       |     |  |   |   |  |  |
|-------|-----|--|---|---|--|--|
|       |     |  |   | Оздоровительная минутка. Помоги себе сам!   |  |  |
|       |     |  | <b><i>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте (2ч)</i></b> |   |  |  |
| 43    | 1   |  | Опасности в нашем доме  | Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья».                    |  |  |
| 44    | 2   |  | Правила поведения на улице.   | Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте. |  |  |
|       |     |  | <b><i>Правила безопасного поведения на воде. (2ч)</i></b>                       |   |  |  |
| 45    | 1   |  | Вода – наш друг.  | Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.                 |  |  |
| 46    | 2   |  | Чтобы огонь не причинил вреда.  | Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка.   |  |  |
|       |     |  | <b><i>Правила обращения с огнём. (2ч)</i></b>                                   |   |  |  |
| 47-48 | 1-2 |  | Чтобы огонь не причинил вреда.  | Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».   |  |  |
|       |     |  | <b><i>Как уберечься от поражения электрическим током. (2ч)</i></b>              |   |  |  |
| 49-50 | 1-2 |  | Чем опасен электрический ток.   | Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь электрическим током.  |  |  |

|       |     |  |   |  |  |  |
|-------|-----|--|---|--|--|--|
|       |     |  |   | Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья»  |  |  |
|       |     |  | <b>Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.(2ч)</b>                   |  |  |  |
| 51-52 | 1-2 |  | Травмы.   | Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.   |  |  |
|       |     |  | <b>Как защититься от насекомых (2ч)</b>                                   |  |  |  |
| 53-54 | 1-2 |  | Укусы насекомых/  | Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помогите себе сам. Оздоровительная минутка. Словарная работа. Заучивание слов                     |  |  |
|       |     |  | <b>Предосторожности при обращении с животными.(2ч)</b>                    |  |  |  |
| 55-56 | 1-2 |  | Про собак и кошек   | Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!   |  |  |
|       |     |  | <b>Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.(3ч)</b> |  |  |  |
| 57-58 | 1-2 |  | Отравление ядовитыми веществами.  | Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях. |  |  |
| 59    | 3   |  | Отравление угарным газом.   | Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Признаки отравления угарным газом. Помогите себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».  |  |  |

|       |     |  |  |  |  |  |
|-------|-----|--|--|--|--|--|
|       |     |  | <b><i>Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении (3ч)</i></b> |  |  |  |
| 60-61 | 1-2 |  | Помочь себе при тепловом ударе.  | Признаки теплового удара. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».  |  |  |
| 62    | 3   |  | Как уберечься от мороза.   | Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».            |  |  |
|       |     |  | <b><i>Первая помощь при травмах. (3ч)</i></b>  |  |  |  |
| 63    | 1   |  | Растяжения и вывихи.   | Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная минутка. Практическая работа в группах.             |  |  |
| 64    | 2   |  | Переломы.  | Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах   |  |  |
| 65    | 3   |  | Если ты ушибся или порезался.  | Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола. . .» Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах. |  |  |
|       |     |  | <b><i>Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. (2ч)</i></b>               |  |  |  |
| 66-67 | 1-2 |  | Если в глаз, ухо, нос или горло попало инородное тело.                                       | Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная минутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».       |  |  |
|       |     |  | <b><i>Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек (2ч)</i></b>                   |  |  |  |

|       |     |  |  |  |  |  |
|-------|-----|--|--|--|--|--|
| 68-69 | 1-2 |  | Если укусила змея.                       | Работа в онлайн энциклопедии: Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда. |  |  |
|       |     |  | <b>Сегодняшние заботы медицины. (1ч)</b> |  |  |  |
| 70    | 1   |  | Я здоровье берегу.                       | Беседа о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач.  |  |  |

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

| № п/п  | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения   |
|--|--|
| <b>1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> |  |
| 1  | Примерные программы внеурочной деятельности.   |
| 2  | Авторская программа кружка «Здоровейка» С.Д.Ганжи.   |
| <b>Литература</b>                                    |  |
| 3  | <i>Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.</i>  |
| 4  | <i>Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.</i>                                 |
| 5  | <i>Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.</i>  |
| 6  | <i>Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)</i> |
| 7  | <i>Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.</i>   |
| 8  | <i>Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.</i>                                   |
| 8  | <i>Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.</i>                              |

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 9                                    | <i>Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.</i>  |
| 10                                   | <i>Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских про-грамм / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисикола, 2007. – 134 с.</i>  |
| 11                                   | <i>Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.</i><br><i>Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.</i> |
| 12                                   | <i>Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.</i><br><i>Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.</i>  |
| 13                                   | <i>Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.</i>  |
| <b>Технические средства обучения</b> |   |
| 17                                   | Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.  |
| 18                                   | Экспозиционный экран.   |
| 19                                   | Мультимедийный проектор.  |
| <b>Экранно-звуковые пособия</b>      |   |
| 20                                   | Видеофильмы (в том числе в цифровой форме).   |
| 21                                   | Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме).   |
| <b>Игры и игрушки.</b>               |   |
| 22                                   | Настольные развивающие игры.  |
| 23                                   | Наборы карандашей, красок, альбомов для рисования.  |
| 24                                   | Куклы для спектаклей.   |
| <b>Оборудование класса</b>           |   |
| 25                                   | Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев.   |
| 26                                   | Стол учительский с тумбой.  |
| 27                                   | Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий, учебного оборудования и пр.  |

