

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Нижне-Котныревская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
школьного методического объединения
Протокол № 1 от 28 августа 2023 г

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от 28.08.2023 г

Утверждаю
Директор школы

Е.Е. Семенова

Приказ № 182/01-2023



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Будь здоров»**

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория обучающихся: 1 - 4 классы

Составитель: учитель начальных классов
Чернова Ольга Петровна

2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. " Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1–4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. – (Мастерская учителя).

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **АКТУАЛЬНОСТЬ** программы «Будь здоров!».

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. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» 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; 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.

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.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 4 года. В 1 классе – 33 часа, 2-4 классы по 34 часа.

Планируемые результаты реализации курса «Будь здоров!»

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.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. 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.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, 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 оздоровительному направлению «Будь здоров!» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будь здоров!» 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будь здоров!» - 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).

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.

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 КУРСА "Будь здоров"

1 – 2 класс (34 часа)

Дружи с водой (2ч) Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Забота об органах чувств (5 ч) Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Уход за зубами (3 ч) Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой.

Уход за руками и ногами (1 ч) «Рабочие инструменты» человека.

Как следует питаться (2 ч) Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи.

Как сделать сон полезным (1 ч) Сон – лучшее лекарство.

Настроение в школе (2 ч) Как настроение?

Настроение после школы(1 ч) Я пришёл из школы.

Поведение в школе (2 ч) Я – ученик.

Вредные привычки (2 ч)

Мышцы, кости и суставы (2 ч) Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как закаляться (2 ч) Если хочешь быть здоров.

Как правильно вести себя на воде (1 ч) Правила безопасности на воде.

Народные игры.(3 ч)

Подвижные игры (3ч)

Доктора природы(2 ч)

ФОРМЫ РАБОТЫ В 1-2 КЛАССАХ:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "Будь здоров!"

3-4 класс (34 часа)

Наше здоровье(4ч) Что такое здоровье. Что такое эмоции. Чувства и поступки. Стресс

Как помочь сохранить себе здоровье (3ч) Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать.

Что зависит от моего решения(2ч) Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение.

Злой волшебник – табак (1ч) Что мы знаем о курении

Почему некоторые привычки называются вредными(5ч) Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.

Помоги себе сам(1ч) Волевое поведение.

Злой волшебник – алкоголь (1ч) Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор

Злой волшебник – наркотик(1ч) Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения.

Мы – одна семья (2ч) Мальчишки и девчонки. Моя семья.

Подвижные игры (14ч)

ФОРМЫ РАБОТЫ В 3-4 КЛАССАХ:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины
- ✓ Дискуссии
- ✓ КВН

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-2 класс

№ п/п	Дата	Тема	Основное содержание	Характеристика деятельности
1	06.09	Советы доктора Воды.	Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».	Разгадывать загадки. Заучивать стихи. Работать в группах и в парах. Оценивать себя и товарищей. Решать проблему.
2	13.09	Друзья Вода и мыло.	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.	Разгадывать загадки. Заучивать стихи. Работать в группах и в парах. Оценивать себя и товарищей. Решать проблему.
3	20.09	Глаза – главные помощники человека.	Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	Наблюдать и принимать решение.
4	27.09	Подвижные игры.	Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	
5	04.10	Чтобы уши слышали.	Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.	Проделывать опыты. Играть. Составлять правила, работая в парах и в группе.
6	11.10	Почему болят зубы.	Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.	Рисовать. Разгадывать загадки. Заучивать стихи. Работать в группах и в парах. Оценивать себя и товарищей.
7	18.10	Чтобы зубы были здоровыми	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.	Решать проблему. Придумывать пословицу. Выполнять практические задания. Сочинять стихи.
8	25.10	Как сохранить улыбку красивой?	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические	

			занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	
9	08.11	«Рабочие инструменты человека»	Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.	Придумывать загадку. Бережно относиться к своему здоровью.
10	15.11	Подвижные игры.	Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	
11	22.11	Зачем человеку кожа.	Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.	Рисовать. Разгадывать загадки. Заучивать стихи. Работать в группах и парах. Оценивать себя и товарищей. Решать проблему. Придумывать пословицу.
12	29.11	Надежная защита организма.	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.	Выполнять практические задания. Сочинять стихи. Наблюдать и делать выводы. Проводить опыты.
13	06.12	Если кожа повреждена.	Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	
14	13.12	Подвижные игры.	Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	Играть и соблюдать правила.
15	20.12	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».	Заучивать стихи. Придумывать продолжение сказки, работая в группе. Оценивать себя и товарищей.
16	27.12	Здоровая пища для всей семьи.	Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная	

			минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	
17	10.01	Сон – лучшее лекарство.	Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	Играть. Наблюдать и делать выводы. Работать в группах и в парах. Анализировать ситуацию.
18	17.01	Как настроение?	Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.	Выполнять задания. Анализировать ситуацию.
19	24.01	Я пришёл из школы.	Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».	Анализировать ситуацию. Придумывать продолжение сказки, работая в группе.
20	31.01	Подвижные игры по выбору детей.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	Играть и соблюдать правила.
21	07.02	Я – ученик.	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	Составлять правила, работая в группах. Анализировать ситуацию.
22	14.02	Я – ученик.	Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	Составлять правила, работая в группах. Анализировать ситуацию.
23	21.02	Вредные привычки.	Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации.	Анализировать ситуацию. Работать в парах
24	28.02	Вредные привычки.	Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.	Анализировать ситуацию. Работать в парах

25	06.03	Подвижные игры.	Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	Играть и соблюдать правила.
26	13.03	Скелет – наша опора.	Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.	Рисовать. Разгадывать загадки. Заучивать стихи. Работать в группах и в парах. Оценивать себя и товарищей.
27	20.03	Осанка – стройная спина!	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	Решать проблему. Придумывать пословицу. Выполнять практические задания. Сочинять стихи. Наблюдать и делать выводы. Проводить опыты.
28	03.04	Если хочешь быть здоров.	Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»	Рисовать. Бережно относиться к своему здоровью.
29	10.04	Правила безопасности на воде.	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Работать в группах и в парах. Оценивать себя и товарищей. Решать проблему.
30	17.04	Подвижные игры.	По выбору учащихся.	Играть и соблюдать правила.
31	24.04	Весёлые старты.	Командные соревнования.	Играть и соблюдать правила.
32	08.05	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	Встреча с докторами здоровья. Играрассуждение «Здоровый человек-это...»,	Учимся выстраивать обобщения.
33	15.05	Обобщающие занятия «Доктора здоровья».	Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.	
34	22.05	Подвижные игры.	По выбору учащихся	Играть и соблюдать правила.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 - 4 класс

№ п/п	Дата	Тема	Основное содержание	Характеристика деятельности
1	06.09	Что такое здоровье?	Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это...»	Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
2	13.09	Догони меня	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
3	20.09	Что такое эмоции?	Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».	Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
4	27.09	«День и ночь»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно- силовых способностей. Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.

5	04.10	Чувства и поступки	Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.	Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
6	11.10	«Лягушки - цапли», «Быстрее по местам»	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
7	18.10	Стресс	Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.	Оценивать себя и товарища. Анализировать и делать выводы.
8	25.10	«Охотники и утки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры
9	08.11	Учимся думать и действовать	Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»	Оценивать себя и товарища. Анализировать и делать выводы.
10	15.11	«Пятнашки», «Кот и мыши»	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.
11	22.11	Учимся находить причину и последствия событий	Игра «Почему это произошло?» Работа пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»	Оценивать себя и товарища. Анализировать и делать выводы.
12	29.11	«Вышибалы»	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.
13	06.12	Умей выбирать.	Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».	Оценивать себя и товарища. Анализировать и делать выводы.

14	13.12	«Пустое место»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
15	20.12	Принимаю решение.	Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»	Оценивать себя и товарища. Анализировать и делать выводы.
16	27.12	Я отвечаю за своё решение.	Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».	Критически относиться к употреблению табака, алкоголя. Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
17	10.01	«Белые медведи»	<p>Самостоятельные игры. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.</p> <p>Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого.</p> <p>После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок. "Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь".</p> <p>2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.</p>	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.

18	17.01	Что мы знаем о курении	Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.	Бережно относиться к своему здоровью. Рассуждать о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
19	24.01	«Казачьи разбойники»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
20	31.01	Зависимость.	Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».	Бережно относиться к своему здоровью. Рассуждать о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
21	07.02	Умей сказать НЕТ	Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».	Бережно относиться к своему здоровью. Рассуждать о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
22	14.02	Как сказать НЕТ	Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.	Бережно относиться к своему здоровью. Рассуждать о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
23	21.02	«Зайцы, сторож и Жучка»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом
24	28.02	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ.	Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете...» Игра «Комплимент».	Бережно относиться к своему здоровью.

			Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.	Рассуждать о вредном влиянии табака и алкоголя на здоровье и последствия их употребления. Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
25	06.03	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.	Критически относиться к употреблению табака, алкоголя. Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
26	13.03	«Платок»	Все играющие встают в круг. Ведущий обегает за кругом 3 раза и бросает платок за одним из игроков. Этот игрок в свою очередь должен быстро поднять платок и погнаться за ведущим, чтобы постараться накинуть платок ему на шею, пока ведущий не успеет обегать круг 3 раза. Если ведущий успевает обегать круг, он снова водит, если нет, игроки меняются местами.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом
27	20.03	Волевое поведение.	Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.	Оценивать себя и товарища. Анализировать и делать выводы
28	03.04	Алкоголь – сделай выбор.	Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!	Критически относиться к употреблению табака, алкоголя. Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
29	10.04	«Белки, шишки и орехи»	Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличьегнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит «орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом
30	17.04	Наркотик – тренинг безопасного	Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим».	Критически относиться к употреблению наркотиков.

		поведения.	Психологический тренинг.	
31	24.04	«Второй лишний»	Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.	Проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей
32	08.05	Мальчишки и девчонки.	Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой...» Творческая работа.	Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
33	15.05	Моя семья	Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».	Анализировать ситуацию. Работать в парах, группах
34	22.05	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу» (урок-праздник)	Урок-праздник	Работать в парах и группах. Принимать участие в ролевой игре. Отгадывать загадки. Инсценировать отрывок из произведения. Оценивать себя и товарища. Анализировать и делать выводы. Проводить физминутки.

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Информационно-коммуникационные средства
Ноутбук Мультимедийный проектор	Цифровые образовательные ресурсы http://school-collection.edu.ru/