

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Муринский центр образования №4»

Рассмотрено
на методическом
объединении МОБУ
«СОШ «Муринский
ЦО №4»
Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

Принято
педагогическим советом
МОБУ «СОШ
«Муринский ЦО №4»
Протокол № 1
от 31.08.2021 г.

Утверждено
приказом МОБУ «СОШ
«Муринский ЦО №4»
№ 314-ОД
от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Здоровячок»
1-4 класс**

Разработчики:
ШМО учителей начальных классов

г. Мурино

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровячок» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования внеурочная деятельность рассматривается как деятельность, обладающая огромным потенциалом для создания воспитывающей и развивающей среды в образовательном учреждении, формирования различных сфер личности ребенка.

Здоровье - важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходиться к человеку как можно раньше. Основным фактором, обуславливающим здоровье, является образ жизни человека. Поэтому так важно уже с детских лет обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным, сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении.

Игра - важнейший инструмент жизненной активности ребёнка. Движение – это жизнь. Природа дала ребёнку врождённое стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Игры с физическим компонентом позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. Знакомство с играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создаётся эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемая часть всего воспитательного процесса в школе. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком.

Цели программы:

- создать наиболее благоприятные условия для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни;
- повысить интерес к детским подвижным играм как одной из форм двигательной активности ребёнка.

Задачи:

1. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Возвышение через игру культуры русского народа, ознакомление с культурой других народов.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, основ безопасности жизнедеятельности.

6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями.

Количество часов, отводимых на изучение данного курса:

Программа «Здоровячок» рассчитана на **1 учебный час в неделю**: I класс – 33 часа, II – IV классы – 34 часа.

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

Ценностные ориентиры содержания курса:

Содержание курса «Здоровячок» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Средства организации внеурочной деятельности:

- словесные - рассказ, объяснение, беседа;
- наглядные - показ иллюстрационных пособий, плакатов, схем, зарисовок на доске, стендов, видеофильмов, презентаций;
- игра.

Формы организации внеурочной деятельности.

Форма организации деятельности – групповая, индивидуально-групповая.

Формы представления результатов деятельности младших школьников:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих **результатов:**

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности, приобщение к красоте родной природы;
- уважительное, доброжелательное отношение к людям через подвижные и спортивные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;*
- *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;*
- *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и поддержке партнерам по играм, общению;*
- *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово - игровой деятельности.*

Метапредметные

Обучающийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные, практические задачи;
- планировать свои действия исходя из поставленной задачи, вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников;
- адекватно использовать коммуникативные (речь) средства для решения задач игровой и групповой деятельности;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;*
- *проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить коррективы;*
- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;*
- *точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации деятельности.*

Результаты освоения программы курса обучающимися 1 класса

Личностные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1) бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; 2) видеть важность в здоровом образе жизни; 3) искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
Метапредметные результаты: регулятивные	<ol style="list-style-type: none"> 1) определять цель деятельности с помощью учителя; 2) составлять план выполняемой задачи совместно с учителем; 3) использовать дополнительные средства получения информации; 4) уметь оценивать себя.
познавательные	<ol style="list-style-type: none"> 1) выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации; 2) осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет. 3) уметь перерабатывать полученную информацию;
коммуникативные	<ol style="list-style-type: none"> 1) адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач; 2) доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других и понимать позицию других; 3) соблюдать правила взаимодействия с игроками

По итогам **I года обучения** учащиеся должны

Знать:

- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы техники безопасности во время катания на санках, коньках, лыжах;
- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр, *игры в шашки, шахматы*;
- цели и задачи упражнений с мячом;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

Результаты освоения программы курса обучающимися 2 класса

Личностные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1) видеть важность в здоровом образе жизни; 2) бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; 3) искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений; 4) осуществлять добрые дела полезные другим людям; 5) определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.
Метапредметные результаты: регулятивные	<ol style="list-style-type: none"> 1) определять цель деятельности с помощью учителя; 2) проговаривать последовательность действий на уроке; 3) использовать дополнительные средства получения информации; 4) уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.
познавательные	<ol style="list-style-type: none"> 1) делать предварительный отбор источников информации; 2) выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации; 3) осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет; 4) уметь перерабатывать полученную информацию; 5) делать выводы в результате совместной работы в группе;
коммуникативные	<ol style="list-style-type: none"> 1) доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других; 2) понимать позиции других; 3) совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

По итогам **II года обучения** учащиеся должны

Знать:

- факторы сохранения и укрепления здоровья;
- строение тела человека, его привычки;
- основы здорового образа жизни;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, волейбол);
- основные правила соревнований и подвижных игр;
- правила игры в шашки, в шахматы;

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
- соблюдать правила безопасности жизнедеятельности и ЗОЖ;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол, волейбол);
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;

Результаты освоения программы курса обучающимися 3 класса

Личностные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1) видеть важность в здоровом образе жизни; 2) бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; 3) прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей; 4) учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями; 5) осуществлять добрые дела полезные другим людям.
Метапредметные результаты: регулятивные	<ol style="list-style-type: none"> 1) определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя; 2) составлять план выполняемой задачи совместно с учителем; 3) составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера; 4) работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ); 5) уметь оценивать себя.
познавательные	<ol style="list-style-type: none"> 1) выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации; 2) осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет; 3) уметь перерабатывать полученную информацию; 4) преобразовывать информацию из одной формы в другую; 5) составлять рассказы на основе простейших моделей.
коммуникативные	<ol style="list-style-type: none"> 1) доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других; 2) понимать позиции других; 3) совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им; 4) учиться выполнять в группах различные роли: лидера, исполнителя.

По итогам **III года обучения** учащиеся должны

Знать:

- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол), игры в шашки, шахматы;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- играть по правилам в спортивные игры (футбол);
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Результаты освоения программы курса обучающимися 4 класса

Личностные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1) видеть важность в здоровом образе жизни, бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; 2) прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей; 3) учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями; 4) объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей.
Метапредметные результаты: регулятивные	<ol style="list-style-type: none"> 1) определять и формулировать цель деятельности, составлять план выполняемой задачи с помощью учителя и самостоятельно; 2) составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера; 3) работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ); 4) соотносить результат своей деятельности с целью, оценить его 5) понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.
познавательные	<ol style="list-style-type: none"> 1) выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации; 2) осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет, уметь извлекать и перерабатывать полученную информацию; 3) преобразовывать информацию из одной формы в другую; 4) составлять рассказы на основе простейших моделей, рисунков, схем; 5) ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания
коммуникативные	<ol style="list-style-type: none"> 1) доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других и понимать позиции других; 2) совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им; 3) учиться выполнять в группах различные роли: лидера, исполнителя. 4) учиться предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

По итогам **IV** года обучения учащиеся должны

Знать:

- основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- правила спортивных игр (футбол, волейбол), соревнований по спортивным играм, катания на санках, лыжах, коньках, игры в шашки, шахматы;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- проводить спортивные и подвижные игры, играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол), соблюдать правила катания на санках, лыжах, коньках;
- соблюдать меры личной и общественной профилактики болезней;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

Содержание программы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Класс /к-во часов	Содержание	Форма организации деятельности	Место проведения
1	Профилактика здорового образа жизни -24 часа	1кл (6ч)	«Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него», «Твой новый режим дня», «Зачем нужна сменная обувь?», «Академия Нехворайкина», «Да здравствует мыло душистое...И зубной порошок», «Питайся правильно!».	Беседа, экскурсия (по школе и ее территории, в медицинский кабинет), проект	Кабинет начальных классов, медицинский кабинет
		2кл (6ч)	«Режим дня», «И в шутку, и всерьёз», «Академия Нехворайкина», «Мои привычки», «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» «Я – велосипедист».	Беседа, экскурсия, презентация, проект, выставка рисунков	Кабинет начальных классов, медицинский кабинет
		3кл (6ч)	«Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Академия Нехворайкина», «Перед экраном телевизора», «Улица полна неожиданностей».	Беседа, экскурсия, проект, просмотр обучающего фильма, выставка рисунков	Кабинет начальных классов, медицинский кабинет
		4кл (6ч)	«Осторожно-водоём!», «Обсуждение сказки «Старик и Сова», «Наш защитник иммунитет. Профилактика гриппа», «Академия Нехворайкина», «Как правильно купаться и загорать», «Силачи и Геркулесы. История Олимпийских игр»	Беседа, экскурсия, презентация, проект, выставка рисунков	Кабинет начальных классов, медицинский кабинет
2	Подвижные игры на свежем воздухе – 32 ч	1кл (8ч)	«Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки». Игра в снежки.	Подвижные игры	Спортивная площадка, территория вокруг школы.
		2кл (8ч)	«Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Белые медведи», «Попади в след», Игра в снежки.	Подвижные игры	Спортивная площадка, территория вокруг школы.
		3кл (8ч)	«Петушиный бой», «Донести рыбку», «Попади в след», «На одной ноге», Игра в снежки, «Два Мороза», «Собери орехи» «Повяжу я шелковый платочек»	Подвижные игры	Спортивная площадка, территория вокруг школы.
		4кл	«Пролезь сквозь мешок»,	Подвижные	Спортивная

		(8ч)	«Землемеры», «Большой мяч», «Прятки», «Перехватчики», Игра в снежки. «Второй лишний», «Мельница»	игры	площадка, территория вокруг школы.
3	Экскурсии -15ч.	1кл (3ч)	«Краски осени», «Зимние узоры», «Приход весны»	Экскурсия, беседа, презентация	Кабинет начальных классов, территория вокруг школы
		2кл (4ч)	«Есть в осени первоначальной...», «Осторожно – тонкий лед!», «Зимние забавы», «Здравствуй, гостя Весна!»»	Экскурсия, беседа, презентация	Кабинет начальных классов, территория вокруг школы, Муринский парк
		3кл (4ч)	«В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «День птиц»	Экскурсия, беседа, презентация	Кабинет начальных классов, территория вокруг школы, Муринский парк
		4кл (4ч)	«Лесные опасности», «Снежное покрывало», «Что осталось после зимы», «Весенние следы».	Экскурсия, беседа, презентация	Кабинет начальных классов, территория вокруг школы, Муринский парк
4	Динамические прогулки (разучивание народных игр) – 17 часов	1кл (5ч)	Разучивание народных игр: «Классики», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Блуждающий мяч», «Ловишка в кругу», «Пчёлки и ласточки», «Хитрая лиса», «К своим флажкам», «Переправа», «Успей перебежать»	Групповая игра, эстафета	Спортивная площадка, территория вокруг школы.
		2кл (4ч)	Разучивание народных игр: «Жмурки», «Охотники и зайцы», «Совушка», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Птицелов», «Лягушата и цыплята». Эстафеты: «Быстрые и ловкие», «Передал-садись!», «Передача мяча»	Групповая игра, эстафета	Спортивная площадка, территория вокруг школы.
		3кл (4ч)	Игры народов России: Башкирская игра «Юрта», Дагестанская игра «Выбей из круга», Якутская игра «Сокол и лиса», Чувашская игра «Рыбки»,	Групповая игра	Спортивная площадка, территория вокруг школы.

			Карельская игра «Мяч»		
		4кл (4ч)	Игры народов России: Татарская игра «Лисичка и курочки», игры Дальнего Востока «Ловкий оленевод», «Рыбка и рыбаки», «Смелые ребята», Чеченская игра «Утушка»	Групповая игра	Спортивная площадка, территория вокруг школы.
5	Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 8 ч.	1кл (2ч)	«В гостях у волшебницы Гигиены», «В гостях у Светофора»	Праздник, выставка рисунков	Кабинет начальных классов, актовый зал
		2кл (2ч)	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Уроки безопасности пешехода»	Праздник, выставка рисунков	Кабинет начальных классов
		3кл (2ч)	«Правила здоровья», «Путешествие в страну Витаминию»	Викторина, праздник.	Кабинет начальных классов
		4кл (2ч)	Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни», Игра-викторина «Айболит спешит на помощь»	Праздник, викторина	Кабинет начальных классов
6	Настольные игры – 10ч	1кл (2ч)	Шашки, шахматы, настольный теннис.	Настольные игры	Кабинет начальных классов
		2кл (3ч)	Шашки, шахматы, настольный теннис.	Настольные игры	Кабинет начальных классов
		3кл (3ч)	Шашки, шахматы, настольный теннис.	Настольные игры	Кабинет начальных классов
		4кл (3ч)	Шашки, шахматы, настольный теннис.	Настольные игры	Кабинет начальных классов
7	Спортивные игры – 8ч	1кл (2ч)	«Учимся играть в футбол»	Спортивные игры	Спортивный зал, площадка
		2кл (2ч)	«Учимся играть в футбол, волейбол»	Спортивные игры	Спортивный зал, площадка
		3кл (2ч)	«Учимся играть в футбол, волейбол, пионербол»	Спортивные игры	Спортивный зал, площадка
		4кл (2ч)	«Учимся играть в футбол, волейбол, пионербол»	Спортивные игры	Спортивный зал, площадка
8	Подвижные игры и упражнения со скакалкой и мячом – 4ч.	1кл (1ч)	«Звонкий мяч»	Подвижные игры	Спортивный зал, площадка
		2кл (1ч)	«Веселая скакалка»	Подвижные игры	Спортивный зал, площадка
		3кл (1ч)	Подвижные игры и упражнения со скакалкой и мячом	Подвижные игры	Спортивный зал, площадка
		4кл (1ч)	Подвижные игры и упражнения со скакалкой и мячом	Подвижные игры	Спортивный зал, площадка
9	Спортивные	1кл	Весёлые старты.	Спортивные	Спортивный

	соревнования и эстафеты – 8 ч	(2ч)	Эстафеты с мячом.	соревнования и эстафеты	зал, площадка
		2кл (2ч)	Весёлые старты. Эстафета «Быстрые и ловкие»	Спортивные соревнования и эстафеты	Спортивный зал, площадка
		3кл (2ч)	Весёлые старты. Эстафеты с мячом.	Спортивные соревнования и эстафеты	Спортивный зал, площадка
		4кл (2ч)	Весёлые старты. Эстафеты с мячом, скакалкой, обручем.	Спортивные соревнования и эстафеты	Спортивный зал, площадка
10	Труд и спорт – 4 ч	1кл (1ч)	Лепка из снега, оформление снежных фигур	Групповая игра	Территория вокруг школы.
		2кл (1ч)	Лепка из снега, оформление снежных фигур	Групповая игра	Территория вокруг школы.
		3кл (1ч)	«Строим снежную крепость»	Групповая игра	Территория вокруг школы.
		4кл (1ч)	«Снежный городок»	Групповая игра	Территория вокруг школы.
11	Конкурс рисунков – 4ч.	1кл (1ч)	«Если хочешь быть здоров!»	Выставка рисунков	Кабинет начальных классов
		2кл (1ч)	«Правила Друзей природы»	Выставка рисунков	Кабинет начальных классов
		3кл (1ч)	«Что такое ЗОЖ?»	Выставка рисунков	Кабинет начальных классов
		4кл (1ч)	«Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	Выставка рисунков	Кабинет начальных классов

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Класс (количество часов)			
		1класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Профилактика здорового образа жизни -24 часа	6	6	6	6
2		Подвижные игры на свежем воздухе – 32 часа	8	8	8
3	Экскурсии - 15часов	3	4	4	4
4	Динамические прогулки (разучивание народных игр) – 17 часов	5	4	4	4
5	Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников – 8 часов	2	2	2	2
6	Настольные игры – 11часов	2	3	3	3
7	Спортивные игры – 8часов	2	2	2	2
8	Подвижные игры и упражнения со скакалкой и мячом –4часа	1	1	1	1
9	Спортивные соревнования и эстафеты – 8 часов	2	2	2	2
10	Труд и спорт – 4 часа	1	1	1	1
11	Конкурс рисунков – 4часа	1	1	1	1
	Итого за год:	33 часа	34 часа	34 часа	34 часа

**Календарно-тематическое планирование по программе «Здоровячок»
1 класс – 33 часа**

№ п/п, раздел	Тема	К-во час.	Дата проведения	
			по КТП	по факту
1. Профилактика здорового образа жизни (6ч.)				
1	Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг неё.	1		
2	Твой новый режим дня.	1		
3	Зачем нужна сменная обувь?	1		
4	«Академия Нехворайкина». Час здоровья.	1		
5	«Да здравствует мыло душистое...И зубной порошок!»	1		
6	Питайся правильно!	1		
2. Подвижные игры на свежем воздухе (8ч.)				
7 (1)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи»	1		
8 (2)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик»	1		
9 (3)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки»	1		
10 (4)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки»	1		
11 (5)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Ловишки-перебежки», «Первые снежки»	1		
12 (6)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Ловишки-перебежки», «Игра в снежки»	1		
13 (7)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки»	1		
14 (8)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки»	1		
3. Экскурсии (3ч.)				
15 (1)	«Краски осени».	1		
16 (2)	«Зимние узоры»	1		
17 (3)	«Приход весны»	1		
4. Динамические прогулки с разучиванием народных игр (5ч.)				
18 (1)	Народные игры «Классики», «У медведя во бору», «Хитрая лиса»	1		
19 (2)	Народные игры «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка»	1		
20 (3)	Народные игры «Блуждающий мяч», «Ловишка в кругу»	1		
21 (4)	Народные игры «Пчёлки и ласточки», «К своим флажкам»	1		
22 (5)	Народные игры «Переправа», «Успей перебежать», «Классики»	1		

5. Проведение внеклассных мероприятий и праздников (2ч.)				
23 (1)	Праздник «В гостях у волшебницы Гигиены.	1		
24 (2)	Праздник «В гостях у Светофора»	1		
6. Настольные игры (2ч.)				
25 (1)	Знакомство с настольными играми. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
26 (2)	Знакомство с настольными играми. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
7. Спортивные игры (2ч.)				
27 (1)	Учимся играть в футбол.	1		
28 (2)	Учимся играть в футбол.	1		
8. Подвижные игры и упражнения с мячом (1ч.)				
29 (1)	Подвижные игры с мячом. «Звонкий мяч»	1		
9. Спортивные соревнования и эстафеты (2ч.)				
30 (1)	Весёлые старты.	1		
31 (2)	Эстафеты с мячом.	1		
10. Труд и спорт (1ч.)				
32 (1)	Лепка из снега, оформление снежных фигур.	1		
11. Конкурс рисунков (1ч.)				
33 (1)	Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров!»	1		

**Календарно-тематическое планирование по программе «Здоровячок»
2 класс – 34 часа**

№ п/п, раздел	Тема	К-во час.	Дата проведения	
			по КТП	по факту
1. Профилактика здорового образа жизни (6ч.)				
1	«Режим дня»	1		
2	«И в шутку, и всерьёз». Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков.	1		
3	«Академия Нехворайкина». Час здоровья.	1		
4	«Мои привычки»	1		
5	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!»	1		
6	Я - велосипедист.	1		
2. Подвижные игры на свежем воздухе (8ч.)				
7 (1)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Петушиный бой».	1		
8 (2)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Попади в след».	1		
9 (3)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Попади в след».	1		
10 (4)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Белые медведи», «Строим снежную крепость».	1		
11 (5)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Белые медведи», «Строим снежную крепость».	1		
12 (6)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Белые медведи», «Игра в снежки»	1		
13 (7)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Петушиный бой».	1		
14 (8)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Петушиный бой», «Попади в след».	1		
3. Экскурсии (4ч.)				
15 (1)	Экскурсия «Есть в осени первоначальной...».	1		
16 (2)	«Осторожно – тонкий лёд!»	1		
17 (3)	«Зимние забавы»	1		
18 (4)	«Здравствуй, гостя Весна!»	1		
4. Динамические прогулки с разучиванием народных игр (4ч.)				
19 (1)	Народные игры «Жмурки», «Охотники и зайцы», «Пустое место»	1		
20 (2)	Народные игры «Совушка», «Карлики и великаны»	1		
21 (3)	Народные игры «Птицелов», «Лягушка и цыплята»	1		
22 (4)	Народные игры «Передача мяча», «Передал - садись!»	1		

5. Проведение внеклассных мероприятий и праздников (2ч.)				
23 (1)	Праздник «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	1		
24 (2)	Викторина «Уроки безопасности пешехода»	1		
6. Настольные игры (3ч.)				
25 (1)	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
26 (2)	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
27 (3)	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
7. Спортивные игры (2ч.)				
28 (1)	Учимся играть в футбол, волейбол.	1		
29 (2)	Учимся играть в футбол, волейбол.	1		
8. Подвижные игры и упражнения со скакалкой (1ч.)				
30 (1)	Подвижные игры со скакалкой. «Весёлая скакалка»	1		
9. Спортивные соревнования и эстафеты (2ч.)				
31 (1)	Весёлые старты.	1		
32 (2)	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1		
10. Труд и спорт (1ч.)				
33 (1)	Лепка из снега, оформление снежных фигур.	1		
11. Конкурс рисунков (1ч.)				
34 (1)	Конкурс рисунков «Правила друзей природы»	1		

**Календарно-тематическое планирование по программе «Здоровячок»
3 класс – 34 часа**

№ п/п, раздел	Тема	К-во час.	Дата проведения	
			по КТП	по факту
1. Профилактика здорового образа жизни (6ч.)				
1	«Уроки хорошего поведения».	1		
2	«Одевайся по погоде». Час здоровья.	1		
3	«Вредные привычки». Час здоровья.	1		
4	«Академия Нехворайкина». Час здоровья.	1		
5	«Перед экраном телевизора».	1		
6	«Улица полна неожиданностей»	1		
2. Подвижные игры на свежем воздухе (8ч.)				
7 (1)	Подвижные игры на свежем воздухе. «На одной ноге», «Донести рыбку», «Петушиный бой»	1		
8 (2)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Собери орехи», «Попади в след»	1		
9 (3)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Собери орехи», «Попади в след»	1		
10 (4)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Два Мороза». Игра в снежки.	1		
11 (5)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Два Мороза». Игра в снежки.	1		
12 (6)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Собери орехи», «Попади в след»	1		
13 (7)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Петушиный бой».	1		
14 (8)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Донести рыбку», «Повяжу я шёлковый платочек».	1		
3. Экскурсии (4ч.)				
15 (1)	Экскурсия «В осеннем лесу».	1		
16 (2)	«Чистый район»	1		
17 (3)	«Как живешь, сосенка?»	1		
18 (4)	«День птиц».	1		
4. Динамические прогулки с разучиванием народных игр (4ч.)				
19 (1)	Игры народов России: Башкирская игра «Юрта», Дагестанская игра «Выбей из круга	1		
20 (2)	Игры народов России: Дагестанская игра «Выбей из круга», Якутская игра «Сокол и лиса»,	1		
21 (3)	Игры народов России: Якутская игра «Сокол и лиса», Чувашская игра «Рыбки»	1		
22 (4)	Игры народов России: Дагестанская игра «Выбей из круга»,	1		

	Якутская игра «Сокол и лиса», Карельская игра «Мяч»			
5. Проведение внеклассных мероприятий и праздников (2ч.)				
23 (1)	Викторина «Правила здоровья»	1		
24 (2)	Праздник «Путешествие с страну Витамицию»	1		
6. Настольные игры (3ч.)				
25 (1)	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
26 (2)	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
27 (3)	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
7. Спортивные игры (2ч.)				
28 (1)	Учимся играть в футбол, волейбол, пионербол.	1		
29 (2)	Учимся играть в футбол, волейбол, пионербол.	1		
8. Подвижные игры и упражнения со скакалкой и мячом (1ч.)				
30 (1)	Подвижные игры и упражнения со скакалкой и мячом.	1		
9. Спортивные соревнования и эстафеты (2ч.)				
31 (1)	Весёлые старты.	1		
32 (2)	Эстафеты с мячом.	1		
10. Труд и спорт (1ч.)				
33 (1)	Строим снежную крепость.	1		
11. Конкурс рисунков (1ч.)				
34 (1)	Конкурс рисунков «Что такое ЗОЖ?»	1		

**Календарно-тематическое планирование по программе «Здоровячок»
4 класс – 34 часа**

№ п/п, раздел	Тема	К-во час.	Дата проведения	
			по КТП	по факту
1. Профилактика здорового образа жизни (6ч.)				
1	«Осторожно! Водоём!». Просмотр обучающего фильма	1		
2	Обсуждение сказки «Старик и Сова». Час экологии.	1		
3	Наш защитник-иммунитет.	1		
4	«Академия Нехворайкина» Профилактика гриппа.	1		
5	Силачи и Геркулесы. История Олимпийских игр.	1		
6	«Как правильно купаться и загорать».	1		
2. Подвижные игры на свежем воздухе (8ч.)				
7 (1)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Пролезь сквозь мешок» «Землемеры».	1		
8 (2)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Пролезь сквозь мешок» «Землемеры».	1		
9 (3)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Мельница», «Перехватчики».	1		
10 (4)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Мельница», «Перехватчики».	1		
11 (5)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Белые медведи», «Игра в снежки».	1		
12 (6)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Белые медведи», «Игра в снежки».	1		
13 (7)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Второй лишний», «Большой мяч»	1		
14 (8)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Второй лишний», «Большой мяч»	1		
3. Экскурсии (4ч.)				
15 (1)	Виртуальная экскурсия «Лесные опасности».	1		
16 (2)	Зимняя экскурсия «Снежное покрывало»	1		
17 (3)	Экскурсия-исследование «Что осталось после зимы?»	1		
18 (4)	«Весенние следы»	1		
4. Динамические прогулки с разучиванием народных игр (4ч.)				
19 (1)	Игры народов России: Татарская игра «Лисичка и курочки», игры Дальнего Востока «Ловкий оленевод».	1		
20 (2)	Игры народов России: Татарская игра «Лисичка и курочки», игры Дальнего Востока «Ловкий оленевод», «Рыбка и рыбаки», «Смелые ребята»	1		
21 (3)	Игры народов России: игры Дальнего Востока «Рыбка и рыбаки», «Смелые ребята», Чеченская игра «Утушка»	1		
22 (4)	Игры народов России: Татарская игра «Лисичка и курочки», игры Дальнего Востока «Ловкий оленевод», «Рыбка и рыбаки», «Смелые ребята», Чеченская игра «Утушка»	1		

5. Проведение внеклассных мероприятий и праздников (2ч.)				
23 (1)	Игра-путешествие «В стране Здорового Образа Жизни»	1		
24 (2)	Игра-викторина «Айболит спешит на помощь»	1		
6. Настольные игры (3ч.)				
25 (1)	Настольные игры. Шашки, шахматы, настольный теннис.	1		
26 (2)	Настольные игры. Шахматно-шашечный турнир.	1		
27 (3)	Настольные игры. Шахматно-шашечный турнир.	1		
7. Спортивные игры (2ч.)				
28 (1)	Учимся играть в футбол, волейбол, пионербол.	1		
29 (2)	Учимся играть в футбол, волейбол, пионербол.	1		
8. Подвижные игры и упражнения со скакалкой и мячом (1ч.)				
30 (1)	Подвижные игры и упражнения со скакалкой и мячом.	1		
9. Спортивные соревнования и эстафеты (2ч.)				
31 (1)	Весёлые старты.	1		
32 (2)	Эстафеты с мячом, скакалкой, обручем.	1		
10. Труд и спорт (1ч.)				
33 (1)	Строим снежный городок.	1		
11. Конкурс рисунков (1ч.)				
34 (1)	Конкурс рисунков «Злые колдуны Алкоголь и Никотин»	1		

Список литературы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru/articles/509616/>

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса:

- Мультимедийная доска
- Компьютер
- Интернет – ресурсы: презентации к занятиям
- Спортивная площадка
- Спортивный зал
- Игровая комната
- маты
- малые мячи
- футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи
- теннисные мячи
- набора кубиков
- гимнастические обручи
- гимнастические палки
- платочки
- скакалки
- флажки
- гимнастическая скамейка