

Приложение  
к основной общеобразовательной программе  
начального общего образования

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«В здоровом теле – здоровый дух»  
для 1-4 классов

Составитель рабочей программы:  
Биндусова А.Б., учитель начальных классов,

# **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «В здоровом теле — здоровый дух!»**

(начальное общее образование)  
(направление: спортивно-оздоровительное)  
срок реализации рабочей программы – 4 года

Программа внеурочной деятельности первой группы составлена на основании: Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; составлена на основе авторской программы Ребиковой Ю.В., (старший преподаватель кафедры воспитания и дополнительного образования ГБУ ДПО ЧИППКРО)

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1.1. Личностные результаты обучающихся 1–4 классов (с учётом национальных, региональных и этнокультурных особенностей) 1 класс**

#### **Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):**

- наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности в аспекте формирования потребности введения здорового образа жизни;
- выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя;
- наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме;
- наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром; – действия согласно установленным учителем правилам;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены.

#### **Смыслообразование:**

- осознание себя в роли первоклассника;
- наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности.

#### **Нравственно-этическая ориентация:**

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников;
- способность учитывать интересы и чувства других людей;
- осознание ответственности за результаты учебной деятельности;
- освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения;
- освоение правил общения в классном коллективе;
- способность быть доброжелательным.

### **2 класс**

#### **Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):**

- проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;
- проявление желания изучать культуру своего народа в аспекте формирования навыков здорового питания;

- демонстрация творчества в проявлении ценностных установок;
- демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов;
- выбор позиции, основанной на нормах нравственности;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены, а также правил обращения с электро- и газовыми приборами.

#### **Смыслообразование:**

- принятие социальной роли школьника;
- преобладание внутренней учебной мотивации над внешней.

#### **Нравственно-этическая ориентация:**

- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов; доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи;
- принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности;
- планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения;
- информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- уважительное отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- усвоение норм общения в классе и в повседневных ситуациях;
- умение выстроить собственное бесконфликтное поведение.

### **3 класс**

#### **Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):**

- принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий;
- осознанное соблюдение норм нравственного поведения;
- соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде;
- демонстрация умения анализа ситуаций и формулирования логических выводов, рассуждений;
- сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья и оказания первой медицинской помощи при переломах, вывихах, термических травмах.

#### **Смыслообразование:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности.

#### **Нравственно-этическая ориентация:**

- сформированность уважительного отношения к истории и культуре своего народа в области физической культуры и спорта;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности;
- осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение продуктов деятельности других людей;

- информированность о профессиях, представленных в родном краю, стране; понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума;
- способность выражать своё отношение к продуктам художественной деятельности (музыкальной, литературной);
- способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и разрешать некоторые спорные вопросы.

#### **4 класс**

#### **Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):**

- сформированность ценностей многонационального российского общества;
- сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформированность уважительного отношения к собственной семье, её членам, традициям;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Смыслообразование:**

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

#### **Нравственно-этическая ориентация:**

- сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов в аспекте потребности ведения здорового образа жизни;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

## **1.2. Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **1.2.1. Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия Обучающийся научится в первом классе:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Обучающийся научится во втором классе:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

#### **Обучающийся научится в третьем классе:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

#### **Обучающийся научится в четвертом классе:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;  
– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;  
– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные**

**действия Обучающийся научится в первом классе:**

– ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  
– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;  
– обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;  
– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  
– произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

**Обучающийся научится во втором классе:**

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;  
– делать сообщения в устной и письменной форме;  
– ориентироваться в разнообразии способов решения задач;  
– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;  
– обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;  
– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;  
– создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;  
– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

**Обучающийся научится в третьем классе:**

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников

(включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

–осуществлять синтез как составление целого из частей;

–устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

–устанавливать аналогии;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

–создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

–произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

**Обучающийся научится в четвертом классе:**

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

–делать сообщения в устной и письменной форме;

–ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь, текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

–осуществлять синтез как составление целого из частей;

–устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

– обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

–устанавливать аналогии;

–владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

– записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

–создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

–осознанно и произвольно строить сообщения в устной и

письменной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

– произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

**Коммуникативные универсальные учебные действия Обучающийся научится в первом классе:**

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

**Обучающийся научится во втором классе:**

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

**Обучающийся научится в третьем классе:**

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;



– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– задавать вопросы.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

**Обучающийся научится в четвертом классе:**

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

– учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

– учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

– понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

## **1.2.2. Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)**

### **Обучающийся научится в первом классе:**

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ, выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

### **Обработка и поиск информации**

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

– грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию, критически относиться к информации и к выбору источника информации.

#### **Создание, представление и передача сообщений Обучающийся научится:**

– создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера, составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);  
– пользоваться основными средствами телекоммуникации,

### **Обучающийся научится во втором классе:**

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ, выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

– технологии ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

### **Обработка и поиск информации**

#### **Обучающийся научится:**

– редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера, составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

– грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию, критически относиться к информации и к выбору источника информации.

#### **Создание, представление и передача сообщений Обучающийся научится:**

– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– создавать размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации,

– участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

### **Обучающийся научится в третьем классе:**

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ, выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

– технологии ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

#### **Обработка и поиск**

##### **информации Обучающийся научится:**

– подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты);

– редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера, составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

– грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию, критически относиться к информации и к выбору источника информации.

#### **Создание, представление и передача**

##### **сообщений Обучающийся научится:**

– создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

– готовить и использовать презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

– пользоваться основными средствами телекоммуникации,

– участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

### **Обучающийся научится в четвертом классе:**

– использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ, выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

– технологии ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных.

#### **Обработка и поиск**

##### **информации Обучающийся научится:**

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты);
- редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера, составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию, критически относиться к информации и к выбору источника информации.

#### **Создание, представление и передача**

##### **сообщений Обучающийся научится:**

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;
- готовить и использовать презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера, составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации,
- участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

### **1.2.3. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося:**

#### **Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером:**

- умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ.

#### **Обработка и поиск информации:**

- умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования;
- умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете.

#### **Создание, представление и передача сообщений:**

- умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

Объём рабочей программы курса составляет 135 часов и рассчитан на 4 года обучения (1 класс – 33 часа, 2–4 класс – 34 часа в год).

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 класс (33 ч)

**Вводное занятие.** Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в первом классе.

### Раздел «Я и мой мир»

Человек. Мир эмоций и чувств человека. Любой человек индивидуален, он имеет своё мнение, свои чувства. Настроение плохое и хорошее, почему я говорю добрые слова. Люди должны принимать и уважать каждого человека. Как надо вести себя в школе. От чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Мода и школьные будни. Как связаны мода и школьная форма. Мой внешний вид – залог здоровья. Почему грамотно подобранная одежда может сохранить здоровье человека. Что необходимо учитывать, когда на улице жара или лютая стужа.

Формы организации: беседа, выставка рисунков, практическая работа, кукольный театр – постановка мини-пьес.

### Виды деятельности

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны.

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности; передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно. Формулировать несложные выводы, основываясь на тексте. Находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

### Раздел «Моё здоровье в моих руках»

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Почему мы боеем. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания, которые может соблюдать каждый. Кто и как предохраняет нас от болезней – иммунитет человека. Прививки, для чего они нужны.

Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Кто нас лечит. Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Вредные привычки в жизни первоклассника, что мы о них знаем.

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия.

### Виды деятельности

Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения; осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

### **Раздел «Охрана жизни человека»**

Опасности рядом: дома, в школе, на улице. Правила безопасного поведения на улице, знакомство с неизвестными людьми и активные подвижные игры. Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре. Дорожные знаки, которые должны знать все. Вредные и полезные растения. Как правильно вести себя на воде.

Формы организации: беседа, практическая работа, самостоятельная работа, экскурсия.

#### **Виды деятельности**

Выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, в природной среде.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

### **Раздел «Путешествие в страну – Спортландия»**

Весёлые перемены (занимательные подвижные игры, в которые можно играть на школьной перемене). Осанка – это красиво (учимся правильно ходить и сидеть, как правильно поднимать тяжести). Разучиваем комплекс утренней зарядки. Народные подвижные игры.

Формы организации: беседа, спортивные и народные подвижные игры, практические спортивные упражнения, самостоятельная работа.

#### **2 класс (34 ч)**

**Вводное занятие.** Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности во втором классе.

### **Раздел «Я и мой мир»**

Что мы знаем о здоровом образе жизни. Основные правила ведения здорового образа жизни. Вредные привычки в жизни человека, какие опасности они таят. Светофор здорового питания, вредная и здоровая пища. Культура питания, ценные продукты. Этикет. Правила поведения в школьной столовой, дома, в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом и т. д. Я хозяин своего здоровья (проект с родителями).

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия, защита проекта. Виды деятельности

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

#### **Раздел «Моё здоровье в моих руках»**

Как сохранять и укреплять свое здоровье. Первые признаки «нездоровья». Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. Лесная аптека. День семейного здоровья «Будьте здоровы».

«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление, правила выполнения домашних заданий.

Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, экскурсия, выставка рисунков.

#### **Виды деятельности**

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны.

Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения; осознанно соблюдать правила рационального питания и личной гигиены.

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

### **Раздел «Охрана жизни человека»**

Шалости и травмы. Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Правила обращения с режущими, колющими предметами, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что надо знать об электрическом токе. Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами. Предосторожность при общении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых, змей.

Вредные микробы. Как избежать отравлений. Признаки отравления, кишечные расстройства, срок годности продуктов питания.

Формы организации: беседа; самостоятельная работа, практические занятия. Виды деятельности

Выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

### **Раздел «Путешествие в страну Спортландию»**

Спорт в жизни человека. Ими гордится Челябинская область. Спорт. Спорт. Спорт (игра по станциям, знакомство с видами спорта, экскурсии в спортивные школы). Подвижные игры народов Урала.

Олимпиада наших спортивных достижений (игра по станциям).

Формы организации: беседа, игра по станциям, подвижные спортивные игры, экскурсия.

Виды деятельности

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы, оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.



Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

### **3 класс (34 ч)**

**Вводное занятие.** Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в третьем классе.

#### **Раздел «Я и мой мир»**

Правила поведения в обществе. Чувства человека: добро, зло, зависть, жадность, честность, совесть. Конфликт. Что такое конфликтная ситуация в общении. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной несдержанности, как воспитать в себе сдержанность. Капризы, как к ним относятся окружающие люди. Драться или не драться. Учусь держать себя в руках или «О правилах доброго тона» (проектная работа с родителями). Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.

Формы организации: беседа, защита проекта, практические занятия.

#### **Виды деятельности**

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

#### **Раздел «Моё здоровье в моих руках»**

Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. Техника безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, что можно и чего нельзя. Строение глаза, почему падает зрение. Освещённость на рабочем месте. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером. «Моё здоровье в моих руках» (проектная работа с родителями).

Формы организации: беседа, самостоятельная работа, практические занятия, экскурсия.

#### **Виды деятельности**

Использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

#### **Раздел «Охрана жизни человека»**

Безопасное колесо. Велосипед и правила вождения. Что такое тепловой удар, что происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин. Как остановить кровотечение. Игра по станциям («Не зная броду, не суйся в воду»).

Формы организации: беседы, практические занятия, игра по станциям. Виды деятельности

Выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

#### **Раздел «Путешествие в страну Спортландию»**

Спорт. Виды спорта. Мои спортивные достижения. Весёлые старты («Мой класс – моя команда!»).

Формы организации: веселые старты, беседа, экскурсия.  
Виды деятельности

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

#### **4 класс (34 ч)**

**Вводное занятие.** Что мы будем делать при прохождении курса внеурочной деятельности в четвертом классе.

#### **Раздел «Я и мой мир»**

Характер человека. Темперамент человека. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение.

Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим.

Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Опасная дружба.

Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит. Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проектная работа).

Формы организации: беседа, защита проекта, практические занятия.

#### **Виды деятельности**

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

#### **Раздел «Моё здоровье в моих руках»**

Опорно-двигательная система. Мышцы. Моё дыхание. Как работает сердце. Кровь. Ходьба и её значение для двигательной активности. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Конкурс агитационных листов.

Формы организации: беседа, практические занятия, выставка агитационных листов.

#### Виды деятельности

Пользоваться простыми навыками самоконтроля состояния здоровья для его сохранения, осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены.

Пользоваться средствами выразительности языка живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, художественного конструирования в собственной художественно-творческой деятельности, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные оттенки цвета, при создании живописных композиций на заданные темы.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. Пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно, формулировать несложные выводы, основываясь на тексте, находить аргументы, подтверждающие вывод.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

#### **Раздел «Охрана жизни человека»**

«Класс не улица, ребята, и запомнить это надо!» – конкурс агитбригад. День здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?».

Формы организации: конкурс-фестиваль, игра по станциям.

#### Виды деятельности

Выполнять правила безопасного поведения в доме, на улице, природной среде, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях.

Участвовать в беседе, задавать вопросы, вступать в диалог, отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения, формулировать правила.

Формулировать собственное мнение и позицию. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

#### **Раздел «Путешествие в страну Спортландию»**

«В здоровом теле – здоровый дух» (конкурс видеороликов). «Весёлая спортивная школьная страна», сами организуем и проводим весёлые старты для обучающихся.

Формы организации: веселые старты, конкурс видеороликов.

Виды деятельности

Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

## 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<b>Я и мой мир</b>		<b>13</b>
1.	Вводное занятие.	1
2.	Человек и его мир чувств. Мир эмоций и чувств.	1
3.	Настроение плохое и хорошее.	1
4.	Почему я говорю добрые слова.	1
5.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1
6.	Выставка рисунков «Моё настроение».	1
7.	Мода и школьные будни.	1
8.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
9.	Мой внешний вид – залог здоровья	1
10.	Представление театра мод.	1
11.	Представление театра мод.	1
12.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1
13.	Защита семейного проекта «Мой режим дня».	
<b>Моё здоровье в моих руках</b>		<b>6</b>
1.	Личная гигиена. Почему мы болеем.	1
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней. Иммунитет.	1
3.	Кто нас лечит.	1
4.	Я прививок не боюсь, если надо уколюсь.	1
5.	Ещё раз о лекарствах. Лечебные учреждения, какие бывают врачи.	1
6.	Вредные привычки. Не грызи ногти.	1
<b>Охрана жизни человека</b>		<b>7</b>
1.	Опасности рядом.	1
2.	Игра по станциям.	1
3.	Красный, жёлтый, зелёный.	1
4.	Практическое занятие.	1
5.	Вредные растения.	1

6.	Полезные растения.	1
7.	Как правильно вести себя на воде.	1
<b>Путешествие в страну Спортландию</b>		<b>7</b>
1.	Весёлые перемены.	1
2.	Здоровые перемены.	1
3.	Осанка – это красиво.	1
4.	Выше, быстрее и сильнее (комплекс утренней зарядки).	1
5.	День здоровья.	1
6.	«Дальше, быстрее, выше».	1
7.	Народные подвижные игры.	1
<b>Итого</b>		<b>33</b>

## 2 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<b>Я и мой мир</b>		<b>10</b>
1.	<b>Вводное занятие.</b>	1
2.	Что мы знаем о ЗОЖ (игра по станциям).	1
3.	Вредные привычки в жизни человека.	1
4.	Какие опасности таят вредные привычки.	1
5.	Этикет.	1
6.	Культура питания. Ценные продукты.	1
7.	Светофор здорового питания .	1
8.	Игра по станциям.	1
9.	Я хозяин своего здоровья.	1
10.	Проект с родителями.	1
<b>Моё здоровье в моих руках</b>		<b>9</b>
1.	Как сохранять и укреплять свое здоровье. Первые признаки «нездоровья».	1
2.	Сон и его значение для здоровья человека.	1
3.	Закаливание в домашних условиях.	1
4.	Лесная аптека.	1
5.	День семейного здоровья .	1
6.	«Будьте здоровы».	1
7.	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление, правила выполнения домашних заданий.	1
8.	Как защитить себя от болезни.	1
9.	Выставка рисунков.	1
<b>Охрана жизни человека</b>		<b>8</b>
1.	Шалости и травмы.	1
2.	Шалости и травмы.	1
3.	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения.	1
4.	Чтобы ножик не порезал.	1
5.	Что надо знать об электрическом токе.	1
6.	Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами.	1

7.	Собака бывает кусачей...	1
8.	Итоговое занятие.	1
<b>Путешествие в страну Спортландию</b>		<b>7</b>
1.	Спорт в жизни человека. Ими гордится Челябинская область.	1
2.	Спорт. Спорт. Спорт.	1
3.	Игра по станциям, знакомство с видами спорта, экскурсии в спортивные школы.	1
4.	Подвижные игры народов Урала.	1
5.	Подвижные игры народов Урала, практическое занятие.	1
6.	Олимпиада наших спортивных достижений.	1
7.	Игра по станциям.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### 3 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<b>Я и мой мир</b>		<b>10</b>
1.	<b>Вводное занятие.</b> Добро лучше, чем зло, зависть, жадность (кукольный спектакль).	1
2.	Давайте разберёмся вместе – драться или не драться.	1
3.	Учусь держать себя в руках.	1
4.	О правилах доброго тона.	1
5.	Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	1
6.	В гостях у Мойдодыра.	1
7.	Защита видеопроекта.	1
8.	Съёмка видеоролика о здоровом образе жизни.	1
9.	Съёмка видеоролика о здоровом образе жизни.	1
10.	Съёмка видеоролика о здоровом образе жизни.	1
<b>Моё здоровье в моих руках</b>		<b>7</b>
1.	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды.	1
2.	Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	1
3.	Как сохранить глаз зорким. Освещённость на рабочем месте. Как правильно выбрать настольную лампу.	1
4.	Проект «Моё здоровье в моих руках».	1
5.	Подготовка к проекту.	1
6.	Подготовка к проекту.	1
7.	Защита проекта.	1
<b>Охрана жизни человека</b>		<b>10</b>
1.	Безопасное колесо.	1
2.	Безопасное колесо.	1
3.	Первая помощь при тепловых ударах.	1
4.	Первая помощь при ожогах и обморожении.	1
5.	Первая помощь при переломах.	1
6.	Первая помощь при вывихах, растяжении связок.	1
7.	Переломы, вывихи, растяжение связок.	1
8.	Разрыв связок, шины, способы наложения шин.	1

9.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1
10.	Практическое занятие.	1
<b>Путешествие в страну Спортландию</b>		<b>7</b>
1.	Спорт.	1
2.	Виды спорта.	1
3.	Виды спорта.	1
4.	Мои спортивные достижения.	1
5.	Мои спортивные достижения.	1
6.	Весёлые старты «Мой класс – моя команда».	1
7.	Итоговое занятие.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>

#### 4 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<b>Я и мой мир</b>		<b>10</b>
1.	<b>Вводное занятие.</b>	1
2.	Характер человека и его поведение.	1
3.	Могу ли я сделать больно близкому человеку...	1
4.	Беседа об отношениях с друзьями.	1
5.	Дружба.	1
6.	Как выбрать друга.	1
7.	О детском одиночестве. о путях его преодоления.	1
8.	о путях его преодоления.	1
9.	Опасная дружба.	1
10.	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проект).	1
<b>Моё здоровье в моих руках</b>		<b>9</b>
1.	Опорно-двигательная система.	1
2.	Мышцы.	1
3.	Моё дыхание.	1
4.	Как работает сердце. Кровь.	1
5.	Ходьба и её значение для двигательной активности.	1
6.	Кожа.	1
7.	Профилактика кожных заболеваний.	1
8.	Конкурс агитационных листов за ЗОЖ.	1
9.		1
<b>Охрана жизни человека</b>		<b>7</b>
1.	«Класс не улица ребята, и запомнить это надо!»	1
2.	Подготовка к конкурсу агитбригад.	1
3.	Подготовка к конкурсу агитбригад.	1
4.	Конкурс агитбригад.	1
5.	Конкурс агитбригад.	1
6.	День здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»	1
7.	Весёлые старты, съёмка видеороликов.	1
<b>Путешествие в страну Спортландию</b>		<b>8</b>



1.	«В здоровом теле — здоровый дух» – конкурс видеороликов.	1
2.	«В здоровом теле — здоровый дух» – конкурс видеороликов.	1
3.	«В здоровом теле — здоровый дух» – конкурс видеороликов.	1
4.	«В здоровом теле — здоровый дух» – конкурс видеороликов.	1
5.	«В здоровом теле — здоровый дух» – конкурс видеороликов.	1
6.	«Весёлая спортивная школьная страна».	1
7.	Весёлые старты.	1
8.	Весёлые старты.	1
<b>Итого</b>		<b>34</b>