

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Камчатского края
Управление образования администрации Петропавловск-Камчатского городского округа
МБОУ "Средняя школа № 15"

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением учителей
_____Баюшкина
Н.В.
Протокол № 2
от 31 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____Баюшкина Н.В.
«01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Средняя школа № 15»
_____Тарских С.А.
Приказ № 219
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

для 4 «А» класса

«Я и мое здоровье»

направление «общекультурное»

Количество часов: 34 часа в год по 1 часу в неделю (34 недели).

Срок реализации 2023-2024 учебный год.

Составитель: Гордеева М.С.

учитель начальных классов

г. Петропавловск-Камчатский

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа «Я и мое здоровье» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, на решение важных проблем по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Программа соотнесена с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на воспитание у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, помогает учителю сформировать у обучающихся интерес к вопросам сохранения и укрепления здоровья, прививает умение правильно распределять время на работу и отдых.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Данная программа адресована педагогам, занимающимся внеурочной деятельностью в 1-4 классах. Программа разработана для обучающихся 4-А класса Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Петропавловск-Камчатского «Средняя школа №15».

Общая характеристика учебной программы

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому учитель должен строить воспитательно-образовательный процесс с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно здоровья.

Они направлены на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность обучающихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психоэмоционального состояния школьников, к изменению

отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель данной программы – систематическое ознакомление обучающихся начальной школы со способами сохранения и укрепления здоровья. Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- познакомить с основными составляющими здорового образа жизни;
- обучать способам сохранения здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру обучающихся.

Целью реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Спецификой программы является:

Занятия проводятся по следующей структуре (продолжительность 35 мин):

1. Приветствие, разминка (3-5 минут).
2. Основная часть (25 минут).
3. Заключительная часть (3 минуты).
4. Рефлексия (2 минуты).

Программа «Сам себе я помогу - я здоровье сберегу» тесно связана с такими учебными дисциплинами: окружающий мир, литературное чтение, физическая культура. Уроки здоровья не являются отдельным звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры. Во время проведения уроков здоровья ребята читают сказки, загадки, пословицы и поговорки о здоровье, а также разыгрывают сценки. Для этого необходимы умения, полученные на уроках литературного чтения.

Для проведения занятий необходимы: помещение (это может быть классная комната), спортивный зал, спортивная площадка, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям. На

уроках используется наглядность, для ряда занятий разработана видеопрезентация. Время использования компьютера и проектора не превышает допустимые санитарные нормы.

Организация и проведение занятий не требует специального оборудования. Для более эффективного проведения занятий учитель начальных классов может привлекать к этой работе школьного медицинского работника, психолога, родителей, имеющих медицинское образование.

Методы работы

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям младшего школьника: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Форма организации работы по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная форма работы. Формы проведения теоретических занятий: беседы, просмотр видеопрезентаций, игры, викторины. Формы проведения практических занятий: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проекты и т.п.

Место программы в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа рассчитана на проведение 1 ч в неделю. Количество часов: 1 класс-33ч., 2 класс-34ч., 3 класс-34ч., 4 класс- 34ч.

Содержание программы:

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра»: правила личной гигиены;
- «Как живёт наш организм»: особенности строения организма человека и его органов, формировать умение ухаживать за своими органами и развивать бережное отношение к ним;
- «Правильное питание – залог здоровья»: правила здорового питания;
- «Растём здоровыми»: влияние здорового образа жизни на здоровье человека;
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу»: развитие навыков безопасного поведения;
- «Движение-это жизнь»: развитие двигательной активности обучающихся, формирование осознанной мотивации к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы возобновляются на протяжении 4-х лет обучения в школе, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения по программе «Азбука здоровья» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

У обучающихся будут сформированы **личностные** УУД:

- ✓ различать основные нравственно-этические понятия;
- ✓ соотносить поступок с моральной нормой;
- ✓ оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- ✓ анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- ✓ выражать положительное отношение к процессу познания;
- ✓ проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности;
- ✓ планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- ✓ корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- ✓ оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы **познавательные** УУД:

- ✓ выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
- ✓ анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;

- ✓ воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- ✓ проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- ✓ презентовать подготовленную информацию в наглядном и вербальном виде;
- ✓ применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- ✓ сравнивать различные объекты;
- ✓ приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- ✓ выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У обучающихся будут сформированы **коммуникативные УУД**:

- ✓ оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- ✓ составлять устные небольшие монологические высказывания.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся начальной школы должны *знать*:

- правила личной гигиены;
- основы рационального питания;
- как работают органы человека и зачем они нужны;
- правила поведения в школе, дома, в гостях;
- правила культурного поведения в обществе;
- преимущества здорового образа жизни;
- негативное влияние вредных привычек на организм;
- о факторах, влияющих отрицательно и положительно на здоровье человека;
- способы повышения работоспособности;
- о гигиенических нормах и культуре поведения;
- как составлять режим дня;
- как и для чего необходимо питаться;
- назначение физических упражнений;
- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток;
- подвижные игры различной активности.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся начальной школы должны *уметь*:

- следить за чистотой и аккуратностью одежды;
- заботиться о своём здоровье;
- оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- снимать утомление;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- правильно питаться;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах.
- ухаживать за своим организмом;
- работать в команде;
- организовать подвижные игры со сверстниками;
- выполнять упражнения для развития физических навыков.

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате занятий на уроках здоровья:

- важности бережного и разумного отношения к своему здоровью;
- отличать хорошие и плохие поступки;
- значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- ценить время;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- сопереживать чувствам других людей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит тематики и содержания изучаемого раздела.

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются тренинги, практические занятия, игры-соревнования, викторины, тестовые материалы: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др.

Учебно-тематический план для обучающихся 4-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	Уроки Мойдодыра-3ч		
1	Советы доктора Воды	1	
2-3	Гигиена одежды	1	1
	Как живёт наш организм-8ч		
4-5	Заседание клуба Здоровячков	1	1
6-7	Что? Где? Когда?	1	1
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1
	Правильное питание-залог здоровья-8ч		
12-13	Секреты здорового питания	2	
14-15	Как и что мы едим	1	1
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	1	1
18	Кто такие микробы	1	
19	Здоровое питание – отличное настроение	1	
	Растём здоровыми-8ч		
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1
22-23	Полезные и вредные привычки	1	1
24-25	Моя жизнь - радуга	1	1
26-27	Крепок телом – богат и делом	1	1
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч		
28-29	Оказание первой помощи	1	1
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	1	1
32	Как защитить себя от болезни	1	
	Движение – это жизнь-2ч		
33	Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»		1
34	Спортивное путешествие		1

Содержание программы 4-го класса

1. Уроки Мойдодыра

Инсценировка стихотворения А.Барто из серии «Самовар». Игра «Я опрятен и аккуратен».

2. Как живёт наш организм

На заседании клуба Здоровячков обсуждаются вопросы в группах. Командная игра «Что? Где? Когда?», посвящённая вопросам здоровья.

3. Правильное питание-залог здоровья

Практическое занятие «Составление меню». Игра «Мы идём в магазин». Видеопрезентация «Микробы». Игра «Угадай-ка». Конкурс загадок о витаминах.

4. Растём здоровыми

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Давай поговорим». Игра «Да-нет». Игра «Комплемент». Игра «Выбери правильное решение». Древо решений.

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

Кроссворд «Наши органы». Практическая работа «Первая помощь при переломах». Признаки теплового удара. Признаки обморожения. Игра «Полезно-вредно».

6. Движение – это жизнь

Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Дата		Содержание занятий	Уровень
		план	факт		
	Уроки Мойдодыра-3ч				
1	Советы доктора Воды	01.09		Рассказать о значении соблюдения правил личной гигиены для здоровья; познакомить с правилами мытья рук, ног, тела, смены белья.	2
2-3	Гигиена одежды	08.09 15.09		Игра «Я опрятен и аккуратен».	2
	Как живёт наш организм-8ч				
4-5	Заседание клуба Здоровячков	22.09 29.09		На заседании клуба Здоровячков обсуждаются вопросы в группах.	2
6-7	Что? Где? Когда?	06.10 13.10		Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы. Командная игра «Что? Где? Когда?», посвящённая вопросам здоровья.	3
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье.	20.10 27.10		Расширить представление детей о возможностях нашего организма; воспитывать уважение и гордость за тех людей, которые ведут здоровый образ жизни.	2
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	10.11 17.11		Цикл бесед на тему «Изучаем наш организм» о том для чего нужны, как устроены некоторые жизненно-важные органы человека, и как беречь их здоровье. Обучение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и упражнениям, корригирующим правильную осанку и зрение.	
	Правильное питание-залог здоровья-8ч				
12-13	Секреты здорового питания	24.11 01.12		Игровые ситуации. Игра «Мы идём в магазин».	3

				Просмотр видеофильма	
14-15	Как и что мы едим	08.12		Практическое занятие «Составление меню». Игра «Мы идём в магазин».	
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	15.12 22.12		Игра «Угадай-ка». Конкурс загадок о витаминах.	2
18	Кто такие микробы	29.12 12.01		Разговор за круглым столом. Видеопрезентация «Микробы».	2
19	Здоровое питание – отличное настроение.	19.01 26.01		Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы.	2
	Растём здоровыми-8ч				
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	02.02 09.02		Комплекс утренней гимнастики. Игра «Давай поговорим». Игра «Да-нет». Игра «Комплемент». Игра «Выбери правильное решение». Дерево решений.	2
22-23	Полезные и вредные привычки	16.02 01.03		Игра «Да-нет». Игра «Комплемент».	3
24-25	Моя жизнь - радуга	15.03 22.03		Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы. Игра «Выбери правильное решение».	2
26-27	Крепок телом – богат и делом	05.04 12.04		Игра «Выбери правильное решение». Дерево решений.	
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-3ч				
28-29	Оказание первой помощи	19.04		Практическая работа «Первая помощь при переломах». Признаки теплового удара. Признаки обморожения.	2
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	26.04		Игра «Полезно-вредно».	2
32	Как защитить себя от болезни	03.05			2

				Просмотр фрагментов из фильмов, работа с иллюстрациями, презентациями. Кроссворд «Наши органы».	
	Движение – это жизнь-2ч				
33	Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»	17.05		Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.	3
34	Спортивное путешествие	24.05		Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.	3

Учебно – тематический план

Наименование раздела	Кол-во часов		Характеристика деятельности уч-ся	Личностные результаты	Перечень универсальных действий обучающихся		
	аудиторные	внеаудиторные			регулятивные	познавательные	коммуникативные
1. Советы доктора Воды	1		Учиться заботиться о своём здоровье, оценивать свои поступки и поступки сверстников.	Выражать положительное отношение к процессу познания.	Определять и формулировать цель деятельности; оценивать результаты деятельности (свой и чужой)	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; обращаться за помощью;
2-3. Гигиена одежды	1	1	Научатся следить за чистотой и аккуратностью одежды, ценить время.	потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтно	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и

				е поведение; целостность взгляда на мир средствами литературных произведений;	контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности в игре.	активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
4-5. Заседание клуба Здоровячков.	1	1	Научатся заботиться о своём здоровье, правильно распределять время на работу и отдых.	потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелатель ное отношение к сверстникам, бесконфликтно е поведение; анализировать и характеризоват ь эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношен ия с их учётом.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	проявлять индивидуальные творческие способности в игре, этюдах, чтении по ролям и инсценировании; проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу.	формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению; осуществлять взаимный контроль; адекватно

							оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
6 -7. Что? Где? Когда?	1	1	Научатся работать в команде, правильно распределять время на работу и отдых.	потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности в игре, этюдах, чтении ролям и инсценировании.	работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; обращаться за помощью; слушать собеседника;
8-9. Как сохранить и укрепить своё здоровье.		2	Научатся ухаживать за своим организмом, определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров,

					анализировать причины успеха/неуспеха.	информацию при выполнении заданий;	отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
10-11. Соблюдаешь режим - бережешь здоровье	1	1	Научатся ценить время; правильно распределять время на работу и отдых; составлять режим дня.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приемами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

12-13. Секреты здорового питания	1	1	Научатся различать «полезные» и «вредные» продукты, правильно питаться.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
14-15. Как и что мы едим	1	1	Научатся различать «полезные» и «вредные» продукты, правильно питаться.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров,

					деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	полученную информацию при выполнении заданий;	отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
16-17. Витамины – наши друзья и помощники	1	1	Научатся различать «полезные» и «вредные» продукты, правильно питаться.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

18. Кто такие микробы.	1		Научатся ухаживать за своим организмом, заботиться о своём здоровье.	Выражать положительное отношение к процессу познания; проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
19. Здоровое питание – отличное настроение.	1		Узнают о способах повышения работоспособности, как и для чего необходимо питаться.	потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров,

					деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	полученную информацию при выполнении заданий;	отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
20-21. Здоровье в порядке – спасибо зарядке		2	Выучат комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток; выполнять упражнения для развития физических навыков.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

22-23. Полезные и вредные привычки	1	1	Узнают о негативном влиянии вредных привычек на организм, о значимости здорового образа жизни.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
24-25. Моя жизнь - радуга	1	1	Научатся работать в команде, организовывать подвижные игры со сверстниками.	Различать основные нравственно-этические понятия, соотносить поступок с моральной нормой.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров,

					деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	полученную информацию при выполнении заданий;	отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
26-27. Крепок телом – богат и делом.	1	1	Узнают о назначении физических упражнений, о гигиенических нормах и культуре поведения.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

28-29. Оказание первой помощи		2	Научатся оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития.	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
30-31. Что такое переутомление и как его избежать.	1	1	Познакомятся с комплексом упражнений снимающих утомление.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития; потребность сотрудничества со сверстниками,	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров,

				доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;	деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	полученную информацию при выполнении заданий;	отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
32. Как защитить себя от болезни		1	Научатся ухаживать за своим организмом, заботиться о своём здоровье.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

33. Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»		1	Узнают о значимости здорового образа жизни, двигательной активности, сопереживать чувствам других людей.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
---	--	---	--	--	--	---	--

34. Спортивное путешествие.		1	Узнают о значимости здорового образа жизни, двигательной активности, сопереживать чувствам других людей.	осознание значимости занятий по сохранности здоровья обучающихся для личного развития; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;	понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности; анализировать причины успеха/неуспеха.	пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;	включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
-----------------------------	--	---	--	--	--	---	--