

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики
Свердловской области
Управление образования Администрации Ачитского городского округа
МКОУ АГО "Уфимская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом Совете

Протокол №1 от «30»08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Русинова Г.В

Приказ №267 от «30» 08.2023 г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здорово быть здоровым»
для обучающихся 1 - 4 классов

п. Уфимский, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, цели и задач программы формирования универсальных учебных действий и в соответствии с целями и задачами основной образовательной программы МКОУ АГО «Уфимская СОШ».

Важнейшими нормативными документами служат:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» ст.12 (от 29.12.2012г №273-ФЗ).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. ООП НОО МКОУ АГО «Уфимская СОШ».
4. Устав МКОУ АГО «Уфимская СОШ».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни;
- *развитие умения формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина;*
- *умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты должны отражать:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно -земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно -практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Здорово быть здоровым», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
 - понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
 - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
 - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
 - умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-

следственных связей);

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления

Формы обучения: очная, дистанционная (с применением образовательных платформ)

Тематическое планирование 1 класс

№	Раздел / Тема занятия	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
Как сохранить здоровье				
1.	Введение	Что такое здоровье. Для чего нужно быть здоровым.	Беседа. Игровая.	Получают знания о ЗОЖ.
2	Мои помощники	Эксперимент. Что мы можем узнать о предмете с закрытыми глазами.	Беседа. Игровая. Практическая работа.	Расширяют знания о ЗОЖ.
3	Здоровый образ жизни	Личная гигиена. Предметы личной гигиены. К. Чуковский «Мойдодыр». Мультфильм «Три кота», серия 101 «Микробы».	Познавательная. Игровая.	Расширяют знания о личной гигиене.
4	Здоровый образ жизни	Личная гигиена. Предметы личной гигиены. К. Чуковский «Мойдодыр». Мультфильм «Три кота», серия 101 «Микробы».	Познавательная. Игровая.	Расширяют знания о личной гигиене.
5	Что такое режим дня? Его значение	Режим дня. Время суток. Любимое дело. Мои обязанности.	Познавательная. Игры на внимание.	Приводят примеры из жизни. Систематизируют знания.
6	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в течение дня.	Познавательная. Игровая. Музыкальная зарядка.	Выражают мысли с помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
7	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность	Познавательная. Игровая. Игры на	Выражают мысли с помощью речевых средств.

		в течение дня.	свежем воздухе.	Получают знания о правилах вежливого общения.
8	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Познавательная. Игровая.	Выражают мысли с помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
9	Правила безопасности в быту	Электроприборы, их функции.	Практическая. Игровая.	Выполняют творческое задание. Вырабатывают правила безопасного поведения.
10	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	Знаки в населенных пунктах. Предупреждающие знаки. Знаки правил поведения в лесу.	Практическая. Игровая. Экскурсия.	Выполняют творческое задание. Вырабатывают правила безопасного поведения.
11	Кибербезопасность. Правила безопасности в интернете.	Ребенок в соцсетях. Звонки и СМС-сообщения. Безопасный интернет. Гигиена зрения.	Познавательная. Беседа.	Получают знания о сохранении здоровья и правила безопасности в интернете.
Движение- это жизнь				
12	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	Что такое физическая активность. В. Берестов «Богатыри». Что такое травма. Твоя осанка.	Беседа. Практическая работа «За счет чего мы двигаемся».	Определяют подвижность костей скелета. Вырабатывают осанку.
13	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	Что такое физическая активность. В. Берестов «Богатыри». Что такое травма. Твоя осанка.	Беседа с медицинским работником школы. Мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи.	Учатся оказывать первую медицинскую помощь.
14	Спортивные секции. Спортивная семья.	Виды спорта.	Работа в парах. Разгадывание загадок.	Различают виды спорта.
15	Спортивные секции. Спортивная семья.	Спортивные секции. Физическая активность в семье.	Беседа. Подвижные игры.	Различают виды спорта. Разучивают игры для физической активности в свободное время.
16	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Эмблема. Визитная карточка семьи. Упражнения для конкурса.	Конкурс. Соревнование.	Разрабатывают эмблему и визитную карточку семьи. Выполняют упражнения. Ищут информацию про чемпионов.
17	Что такое	Для чего нужен	Практическая	Выполняют упражнения с

	правильное дыхание?	воздух. Что такое правильное дыхание. Связь осанки и дыхания. Упражнения для развития дыхательной системы.	работа. Прогулка на свежем воздухе.	задержкой дыхания.
18	Что такое закаливание?	Что такое закаливание. Виды и правила закаливания.	Беседа. Игровая.	Изучают виды закаливания. Знакомятся с правилами закаливания.
19	Физкультура в школе. ГТО	Что такое физическая культура. Что такое ГТО.	Беседа. Практическая работа.	Знакомятся с нормами ГТО. Выполняют физические упражнения.
Полезная и здоровая еда.				
20	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	Пища. Пищевые вещества. Белки. Жиры. Углеводы.	Беседа. Практическая работа.	Определяют состав продукта по упаковке. Знакомятся с процессом пищеварения и пищевыми веществами.
21	Пирамида здорового питания.	Полезная и здоровая еда.	Разгадывание загадок. Беседа. Творческая работа.	Знакомятся с пирамидой здорового питания. Разгадывают загадки. Иллюстрируют «здоровую тарелку».
22	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	Ограничения по питанию (аллергия). Сбалансированное питание. Растущий организм. Разнообразие продуктов.	Беседа. Мастер-класс с работником школьной столовой на тему «Сбалансированное питание».	Получают информацию о гигиене питания.
Ты и другие люди				
23	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	Права и обязанности ученика. Для чего нужна школа. Правила поведения в школе.	Беседа. Творческая работа. Работа в парах.	Знакомятся с правами и обязанностями ученика. Взаимодействуют друг с другом. Обмениваются мнениями. Выполняют творческую работу.
24	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	Права и обязанности ученика. Для чего нужна школа. Правила поведения в школе.	Беседа. Творческая работа. Работа в парах. Экскурсия в школьную библиотеку, музей.	Знакомятся с правами и обязанностями ученика. Взаимодействуют друг с другом. Обмениваются мнениями. Выполняют творческую работу.
25	Ты помогаешь взрослым	Что могу, чему учусь, чему хочу научиться.	Беседа. Работа в парах. Опрос. Общественно-	Определяют свои возможности и желания. Рассказывают о своих

		Обязанности дома и в школе.	полезный труд.	обязанностях. Проходят опрос.
26	Правила для всех	Внешний вид. Рабочее место. Портфель ученика. ПДД. ППБ. Правила поведения в общественных местах.	Беседа. Работа в парах. Игровая.	Знакомятся с правилами поведения. Инсценируют.
27	Человек и общество	Правила взаимодействия и дружбы. Бережное и уважительное отношение друг к другу.	Беседа. Работа в парах. Игровая.	Повторяют правила общения и отношения между людьми.
28	Человек и общество	Проявление и понимание своих эмоций. Эмоциональное состояние другого. Поддержка. Помощь. Сочувствие. Мультфильм В. Бианки «Как муравьишка домой спешил.»	Беседа. Инсценирование. Просмотр мультфильма.	Повторяют правила общения и отношения между людьми. Инсценируют. Обсуждают поведение героев мультфильма.
Не только школа				
29	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	Интересы. Увлечения. Свободное время. Конкурс. Выставка. Спорт.	Конкурс. Выставка. Беседа. Игры с мячом.	Рассказывают о своих увлечениях и успехах. Принимают участие в конкурсе и выставке. Демонстрируют свои способности.
30	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	Интересы. Увлечения. Свободное время. Конкурс. Выставка. Спорт.	Конкурс. Выставка. Беседа. Веселые старты.	Рассказывают о своих увлечениях и успехах. Принимают участие в конкурсе и выставке. Демонстрируют свои способности. Рассказывают о спортивных достижениях.
31	Сила ума	Наша планета. Земля- наш дом. Бережное отношение к окружающему миру. Защита природы. Экологический мультфильм для детей «Мальчик и Земля».	Беседа. Просмотр мультфильма. Творческая работа.	Смотрят мультфильм. Обсуждают сюжет мультфильма. Рисуют на тему «Защита природы».
32	Диагностическая проверочная работа	Тест.		

33	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	Праздник «Здорово быть здоровым».	Выставка рисунков. Эмблемы знаков. Путешествие по станциям.	Представляют свои рисунки. Повторяют полученные знания. Выполняют физические упражнения.
----	---	-----------------------------------	---	---

Тематическое планирование 2 класс

№	Раздел / Тема занятия	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
Как сохранить здоровье				
1.	Введение	Что такое здоровье. Для чего нужно быть здоровым.	Беседа. Работа в парах.	Получают знания о ЗОЖ.
2	Мои помощники	Эксперимент. Что мы можем узнать о предмете с закрытыми глазами.	Игровая. Беседа. Практическая работа.	Расширяют знания о ЗОЖ. Получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств.
3	Мои помощники	Эксперимент. Что мы можем узнать о предмете с закрытыми глазами. Комплекс упражнений для глаз.	Игровая. Беседа (встреча с медицинским работником)	Расширяют знания о ЗОЖ. Получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств.
4	Здоровый образ жизни	Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена жилища.	Познавательная. Работа в парах.	Разбирают проблемные ситуации. Систематизируют знания.
5	Здоровый образ жизни	Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена жилища.	Познавательная. Работа в парах.	Разбирают проблемные ситуации. Систематизируют знания.
6	Что такое режим дня? Его значение	Режим дня. Время суток. Любимое дело. Мои обязанности. Время для укрепления здоровья.	Работа в парах. Подвижные игры на свежем воздухе.	Формируют умения планировать и распределять время.
7	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Игровая. Познавательная.	Выражают мысли с помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
8	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Игровая. Познавательная. Разучивание комплекса упражнений.	Выражают мысли с помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
9	Во сне и наяву	Здоровый сон.	Игровая.	Выражают мысли с

		Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Познавательная. «Веселые старты»	помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
10	Правила безопасности в быту	Электроприборы и их функции.	Практическая. Познавательная.	Отрабатывают правила безопасного поведения.
11	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	Знаки в населенных пунктах. Предупреждающие знаки. Знаки правил поведения в лесу.	Практическая. Познавательная Экскурсия.	Отрабатывают правила безопасного поведения в лесу.
12	Кибер-безопасность. Правила безопасности в интернете.	Ребенок в соцсетях. Звонки и СМС-сообщения. Безопасный интернет. Гигиена зрения.	Познавательная. Беседа.	Получают знания о сохранении здоровья и правила безопасности в интернете.
13	Диагностическая проверочная работа	Тест с выбором ответов.		
Движение- это жизнь				
14	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	Что такое физическая активность. Что такое травма. Твоя осанка.	Беседа. Практическая работа	Определяют подвижность костей скелета. Вырабатывают осанку.
15	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	Что такое физическая активность. Что такое травма, виды травм. Твоя осанка.	Беседа с медицинским работником школы. Мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи.	Учатся оказывать первую медицинскую помощь. Различают виды травм. Выполняют упражнения для укрепления осанки.
16	Спортивные секции. Спортивная семья.	Виды спорта. Соревнования.	Работа в парах. Разгадывание загадок, кроссвордов.	Различают виды спорта, классифицируют их по группам.
17	Спортивные секции. Спортивная семья.	Спортивные секции. Физическая активность в семье.	Беседа. Подвижные игры.	Различают виды спорта. Разучивают игры для физической активности в свободное время.
18	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Эмблема. Визитная карточка семьи. Упражнения для конкурса.	Конкурс. Соревнование.	Разрабатывают эмблему и визитную карточку семьи. Выполняют упражнения. Ищут информацию про чемпионов.
19	Что такое правильное дыхание?	Для чего нужен воздух. Что такое правильное дыхание. Связь осанки и дыхания. Упражнения для развития	Практическая работа. Прогулка на свежем воздухе.	Выполняют упражнения с задержкой дыхания.

		дыхательной системы.		
20	Что такое закаливание?	Что такое закаливание. Виды и правила закаливания.	Беседа. Игровая.	Изучают виды закаливания. Знакомятся с правилами закаливания.
21	Физкультура в школе. ГТО	Что такое физическая культура. Что такое ГТО.	Беседа. Практическая работа.	Знакомятся с нормами ГТО. Выполняют физические упражнения.
Полезная и здоровая еда.				
22	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	Пища. Пищевые вещества. Белки. Жиры. Углеводы.	Беседа. Практическая работа.	Определяют состав продукта по упаковке. Знакомятся с процессом пищеварения и пищевыми веществами.
23	Пирамида здорового питания	Полезная и здоровая еда.	Разгадывание загадок. Беседа. Творческая работа.	Знакомятся с пирамидой здорового питания. Разгадывают загадки. Иллюстрируют «здоровую тарелку».
24	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	Ограничения по питанию (аллергия). Сбалансированное питание. Растущий организм. Разнообразие продуктов.	Беседа. Мастер-класс с работником школьной столовой на тему «Сбалансированное питание».	Получают информацию о гигиене питания.
Ты и другие люди				
25	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	Права и обязанности ученика. Для чего нужна школа. Правила поведения в школе.	Беседа. Творческая работа. Работа в парах.	Знакомятся с правами и обязанностями ученика. Взаимодействуют друг с другом. Обмениваются мнениями. Выполняют творческую работу.
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	Права и обязанности ученика. Для чего нужна школа. Правила поведения в школе.	Беседа. Творческая работа. Работа в парах. Экскурсия в музей, библиотеку.	Знакомятся с правами и обязанностями ученика. Взаимодействуют друг с другом. Обмениваются мнениями. Выполняют творческую работу.
27	Ты помогаешь взрослым	Что могу, чему учусь, чему хочу научиться. Поручения дома и в школе.	Беседа. Работа в парах. Опрос. Общественно-полезный труд.	Определяют свои возможности и желания. Рассказывают о своих обязанностях. Проходят опрос.
28	Правила для всех	Внешний вид. Рабочее место. Портфель ученика.	Беседа. Работа в парах. Игровая.	Знакомятся с правилами поведения. Инсценируют.

		ПДД. ППБ. Правила поведения в общественных местах.		
29	Человек и общество	Правила взаимодействия и дружбы. Бережное и уважительное отношение друг к другу.	Беседа. Работа в парах. Игровая.	Повторяют правила общения и отношения между людьми.
30	Человек и общество	Проявление и понимание своих эмоций. Эмоциональное состояние другого. Поддержка. Помощь. Сочувствие. Мультфильм В. Бианки «Как муравьишка домой спешил.»	Беседа. Инсценирование Просмотр мультфильма.	Повторяют правила общения и отношения между людьми. Инсценируют. Обсуждают поведение героев мультфильма.
Не только школа				
31	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	Интересы. Увлечения. Свободное время. Конкурс. Выставка. Спорт.	Конкурс. Выставка. Беседа. Веселые старты.	Рассказывают о своих увлечениях и успехах. Принимают участие в конкурсе и выставке. Демонстрируют свои способности. Рассказывают о своих спортивных увлечениях.
32	Сила ума	Наша планета. Земля-наш дом. Бережное отношение к окружающему миру. Защита природы. Экологический мультфильм для детей «Мальчик и Земля».	Беседа. Просмотр мультфильма. Творческая работа.	Смотрят мультфильм. Обсуждают сюжет мультфильма. Рисуют на тему «Защита природы».
33	Диагностическая проверочная работа	Тест.		
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	Праздник «Здорово быть здоровым».	Выставка рисунков. Эмблемы знаков. Путешествие по станциям.	Представляют свои рисунки. Повторяют полученные знания. Выполняют физические упражнения.

Тематическое планирование 3 класс

№	Раздел / Тема занятия	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
Как сохранить здоровье				
1.	Введение	Что такое здоровье. Для чего нужно быть здоровым.	Беседа. Работа в парах.	Получают знания о ЗОЖ.
2	Мои помощники	Эксперимент. Что мы можем узнать о предмете с закрытыми глазами.	Работа в парах. Практическая работа	Расширяют знания о ЗОЖ. Получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств.
3	Мои помощники	Эксперимент. Что мы можем узнать о предмете с закрытыми глазами. Комплекс упражнений для глаз.	Работа в парах. Экскурсия в мед. Кабинет.	Расширяют знания о ЗОЖ. Получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств.
4	Здоровый образ жизни	Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена жилища.	Познавательная. Работа в парах.	Разбирают проблемные ситуации. Систематизируют знания.
5	Здоровый образ жизни	Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена жилища.	Творческая работа. Подвижные игры.	Разбирают проблемные ситуации. Освещают проблему через творчество.
6	Что такое режим дня? Его значение	Режим дня. Время суток. Любимое дело. Мои обязанности. Время для укрепления здоровья.	Работа в парах. Творческая работа.	Формируют умения планировать и распределять время.
7	Что такое режим дня? Его значение	Режим дня. Время суток. Любимое дело. Мои обязанности. Время для укрепления здоровья.	Беседа. Работа в парах. «Веселые старты»	Выражают мысли с помощью речевых средств. Анализируют, сравнивают информацию, делают выводы.
8	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Игровая. Познавательная.	Выражают мысли с помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
9	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в	Игровая. Познавательная.	Выражают мысли с помощью речевых средств.

		течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Подвижные игры.	Получают знания о правилах вежливого общения.
10	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Практическая. Познавательная.	Выражают мысли с помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
11	Правила безопасности в быту	Электроприборы, их функции.	Практическая. Познавательная	Отрабатывают правила безопасного поведения.
12	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	Знаки в населенных пунктах. Предупреждающие знаки. Знаки правил поведения в лесу.	Познавательная. Беседа. Экскурсия.	Отрабатывают правила безопасного поведения в лесу.
13	Кибер-безопасность. Правила безопасности в интернете.	Ребенок в соцсетях. Звонки и СМС-сообщения. Безопасный интернет. Гигиена зрения.	Беседа. Познавательная.	Получают знания о сохранении здоровья и правила безопасности в интернете.
14	Диагностическая проверочная работа	Тест с выбором ответов и дополнением своего варианта ответа.		
Движение- это жизнь				
15	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	Что такое физическая активность. Что такое травма, виды травм. Твоя осанка. Характеристика костей детского и взрослого организма.	Беседа. Практическая работа.	Определяют подвижность костей скелета. Вырабатывают осанку. Составляют рекомендации подбирают упражнения для укрепления осанки.
16	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	Что такое физическая активность. Что такое травма, виды травм. Твоя осанка. Характеристика костей детского и взрослого организма.	Беседа с медицинским работником школы. Мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи.	Учатся оказывать первую медицинскую помощь. Различают виды травм. Выполняют упражнения для укрепления осанки.
17	Спортивные секции. Спортивная семья.	Виды спорта. Соревнования. Параолимпийские игры.	Беседа. Разгадывание кроссвордов.	Различают виды спорта. Разучивают игры для физической активности в свободное время.
18	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Эмблема. Визитная карточка семьи. Упражнения для конкурса. Презентация про виды спорта.	Конкурс. Соревнование.	Разрабатывают эмблему и визитную карточку семьи. Выполняют упражнения. Ищут информацию про виды спорта.
19	Что такое	Для чего нужен	Эксперимент.	Выполняют упражнения с

	правильное дыхание?	воздух. Что такое правильное дыхание. Связь осанки и дыхания. Упражнения для развития дыхательной системы.	Прогулка на свежем воздухе. Беседа.	задержкой дыхания. Задерживают дыхание на время.
20	Что такое закаливание?	Что такое закаливание. Виды и правила закаливания. Водные и воздушные процедуры. Физическая активность. Личная гигиена.	Беседа. Практическая.	Изучают виды закаливания. Расширяют знания о закаливании. Используют наблюдения для пополнения знаний о ЗОЖ. Отрабатывают правила закаливания.
21	Физкультура в школе. ГТО	Что такое физическая культура. Что такое ГТО. Нормативы (для девочек и мальчиков).	Беседа. Практическая работа.	Знакомятся с нормами ГТО. Выполняют физические упражнения. Изучают виды нормативов. Выполняют физические упражнения.
22	Диагностическая проверочная работа.	Тест со свободным высказыванием и дополнением своего варианта ответа.		
Полезная и здоровая еда.				
23	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	Пища. Пищевые вещества. Белки. Жиры. Углеводы.	Беседа. Практическая работа.	Определяют состав продукта по упаковке и срок годности. Знакомятся с процессом пищеварения и пищевыми веществами.
24	Пирамида здорового питания	Полезная и здоровая еда. Витамины и минеральные вещества.	Беседа. Работа в группах. Защита проектов.	Рассматривают пирамиду здорового питания. Находят информацию о содержании витаминов в продуктах.
25	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	Ограничения по питанию (аллергия). Сбалансированное питание. Растущий организм. Разнообразие продуктов.	Беседа. Мастер-класс с работником школьной столовой на тему «Сбалансированное питание». Работа в группах.	Получают информацию о гигиене питания.
Ты и другие люди				
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	Права и обязанности ученика. Для чего нужна школа.	Беседа. Творческая работа. Работа в	Повторяют права, обязанности ученика и правила поведения в школе.

		Правила поведения в школе. Игры на перемене.	группах. Игровая.	Взаимодействуют друг с другом. Обмениваются мнениями. Выполняют творческую работу.
27	Ты помогаешь взрослым	Что могу, чему учусь, чему хочу научиться. Обязанности дома и в школе.	Беседа. Работа в парах. Анкетирование. Общественно-полезный труд.	Определяют свои возможности и желания. Рассказывают о своих обязанностях. Заполняют анкету.
28	Правила для всех	Внешний вид. Рабочее место. Портфель ученика. ПДД, ППБ. Правила поведения в общественных местах.	Беседа. Работа в парах. Редактирование текста. Игровая. Экскурсия в сельскую библиотеку, школьный музей.	Знакомятся с правилами поведения. Редактируют текст. Игры на внимание.
29	Человек и общество	Правила взаимодействия и дружбы. Бережное и уважительное отношение друг к другу. Умение радоваться за другого, сопереживать.	Беседа. Работа в группах. Обсуждение проблемы отношений между людьми.	Взаимодействуют друг с другом. Обмениваются мнениями.
30	Человек и общество	Проявление и понимание своих эмоций. Эмоциональное состояние другого. Поддержка. Помощь. Сочувствие. Пословицы и поговорки о дружбе. Проект.	Защита проектов.	Защищают проект. Высказывают свою точку зрения.
Не только школа				
31	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	Интересы. Увлечения. Свободное время. Конкурс. Выставка. Спорт.	Конкурс. Выставка. Беседа. Эстафета.	Рассказывают о своих хобби и успехах. Принимают участие в конкурсе и выставке. Демонстрируют свои способности. Рассказывают о своих спортивных увлечениях.
32	Сила ума	Наша планета. Земля-наш дом. Бережное отношение к окружающему миру. Защита природы. Экологический мультфильм для	Беседа. Просмотр мультфильма. Творческая работа.	Смотрят мультфильм. Обсуждают сюжет мультфильма. Рисуют плакат на тему «Экологическая безопасность».

		детей «Мальчик и Земля».		
33	Диагностическая проверочная работа	Тест.		
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	Праздник «Здорово быть здоровым». Газеты и плакаты.	Выставка рисунков. Эмблемы знаков. Путешествие по станциям.	Представляют свои рисунки. Повторяют полученные знания. Выполняют физические упражнения.

Тематическое планирование 4 класс

№	Раздел / Тема занятия	Содержание	Форма организации	Вид деятельности
Как сохранить здоровье				
1.	Введение	Что такое здоровье. Для чего нужно быть здоровым.	Беседа. Работа в парах.	Получают знания о ЗОЖ.
2	Мои помощники	Эксперимент. Что мы можем узнать о предмете с закрытыми глазами.	Работа в парах, группах. Практическая.	Расширяют знания о ЗОЖ. Получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств.
3	Мои помощники	Эксперимент. Что мы можем узнать о предмете с закрытыми глазами. Комплекс упражнений для глаз.	Работа в парах, группах. Практическая	Расширяют знания о ЗОЖ. Получают информацию об окружающем мире с помощью органов чувств.
4	Здоровый образ жизни	Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена жилища.	Познавательная. Работа в парах. Беседа.	Развивают коммуникативные умения. Анализируют и разбирают ситуацию.
5	Здоровый образ жизни	Личная гигиена. Предметы личной гигиены. Гигиена жилища.	Творческая работа. Экскурсия в мед. Кабинет.	Разбирают проблемные ситуации. Освещают проблему через творчество.
6	Что такое режим дня? Его значение	Режим дня. Время суток. Любимое дело. Мои обязанности. Время для укрепления здоровья.	Работа в парах. Творческая работа.	Формируют умения планировать и распределять время. Освещают проблему через творчество.
7	Что такое режим дня? Его значение	Режим дня. Время суток. Любимое дело. Мои обязанности. Время для укрепления здоровья.	Беседа. Работа в парах. Подвижные игры.	Выражают мысли с помощью речевых средств. Анализируют, сравнивают информацию, делают выводы.
8	Во сне и наяву	Здоровый сон.	Игровая.	Выражают мысли с

		Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Познавательная. Подвижные игры.	помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
9	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Познавательная. Работа в парах, группах.	Выражают мысли с помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения.
10	Во сне и наяву	Здоровый сон. Зарядка. Активность в течение дня. Безопасность на игровой площадке.	Практическая. Познавательная. Зарядка с музыкальным сопровождением	Выражают мысли с помощью речевых средств. Получают знания о правилах вежливого общения. Работают с информацией, представленной в разном формате.
11	Правила безопасности в быту	Электроприборы, их функции.	Практическая. Познавательная	Отрабатывают правила безопасного поведения.
12	Правила безопасности в лесу (Наши друзья и не только...)	Знаки в населенных пунктах. Предупреждающие знаки. Знаки правил поведения в лесу.	Познавательная. Беседа. Творческая работа.	Отрабатывают правила безопасного поведения в лесу. Дорабатывают идею через творчество.
13	Кибер-безопасность. Правила безопасности в интернете.	Ребенок в соцсетях. Звонки и СМС-сообщения. Безопасный интернет. Гигиена зрения.	Беседа. Познавательная.	Получают знания о сохранении здоровья и правила безопасности в интернете.
14	Диагностическая проверочная работа	Тест с выбором ответов и дополнением своего варианта ответа.		
Движение- это жизнь				
15	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	Что такое физическая активность. Что такое травма, виды травм. Твоя осанка. Характеристика костей детского и взрослого организма.	Беседа. Практическая работа.	Определяют подвижность костей скелета. Вырабатывают осанку. Составляют рекомендации подбирают упражнения для укрепления осанки.
16	Опора и движение Твоя осанка. Травмы.	Что такое физическая активность. Что такое травма, виды травм. Твоя осанка. Характеристика костей детского и взрослого организма.	Беседа с медицинским работником школы. Мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи.	Учатся оказывать первую медицинскую помощь. Различают виды травм. Выполняют упражнения для укрепления осанки.
17	Спортивные секции.	Виды спорта. Соревнования.	Беседа. Разгадывание	Различают виды спорта. Разучивают игры для

	Спортивная семья.	Параолимпийские игры.	кроссвордов.	физической активности в свободное время.
18	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Эмблема. Визитная карточка семьи. Упражнения для конкурса. Презентация про виды спорта.	Конкурс. Соревнование.	Разрабатывают эмблему и визитную карточку семьи. Выполняют упражнения. Ищут информацию про виды спорта.
19	Что такое правильное дыхание?	Для чего нужен воздух. Что такое правильное дыхание. Связь осанки и дыхания. Упражнения для развития дыхательной системы.	Эксперимент. Прогулка на свежем воздухе.	Выполняют упражнения с задержкой дыхания. Задерживают дыхание на время.
20	Что такое закаливание?	Что такое закаливание. Виды и правила закаливания. Водные и воздушные процедуры. Физическая активность. Личная гигиена.	Беседа. Практическая.	Изучают виды закаливания. Расширяют знания о закаливании. Используют наблюдения для пополнения знаний о ЗОЖ. Отрабатывают правила закаливания.
21	Физкультура в школе. ГТО	Что такое физическая культура. Что такое ГТО. Нормативы (для девочек и мальчиков).	Беседа. Практическая работа.	Знакомятся с нормами ГТО. Выполняют физические упражнения. Изучают виды нормативов. Выполняют физические упражнения.
22	Диагностическая проверочная работа.	Тест со свободным высказыванием и дополнением своего варианта ответа.		
Полезная и здоровая еда.				
23	Как еда путешествует по нашему организму. Стройматериалы для организма.	Пища. Пищевые вещества. Белки. Жиры. Углеводы.	Беседа. Практическая работа.	Определяют состав продукта по упаковке и срок годности. Знакомятся с процессом пищеварения и пищевыми веществами.
24	Пирамида здорового питания	Полезная и здоровая еда. Витамины и минеральные вещества.	Беседа. Работа в группах. Защита проектов.	Рассматривают пирамиду здорового питания. Находят информацию о содержании витаминов в продуктах.
25	Режим питания. Гигиена питания. Готовим вместе с родителями.	Ограничения по питанию (аллергия). Сбалансированное питание. Растущий организм.	Беседа. Мастер-класс с работником школьной столовой на	Получают информацию о гигиене питания.

		Разнообразие продуктов.	тему «Сбалансированное питание». Работа в группах.	
Ты и другие люди				
26	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики	Права и обязанности ученика. Для чего нужна школа. Правила поведения в школе. Игры на перемене.	Беседа. Творческая работа. Работа в группах. Игровая.	Повторяют права, обязанности ученика и правила поведения в школе. Взаимодействуют друг с другом. Обмениваются мнениями. Выполняют творческую работу.
27	Ты помогаешь взрослым	Что могу, чему учусь, чему хочу научиться. Обязанности дома и в школе.	Беседа. Работа в парах. Анкетирование. Общественно-полезный труд.	Определяют свои возможности и желания. Рассказывают о своих обязанностях. Заполняют анкету.
28	Правила для всех	Внешний вид. Рабочее место. Портфель ученика. ПДД. ППБ. Правила поведения в общественных местах.	Беседа. Работа в парах. Редактирование текста. Игровая. Экскурсия в сельскую библиотеку и школьный музей.	Знакомятся с правилами поведения. Редактируют текст. Игры на внимание.
29	Человек и общество	Правила взаимодействия и дружбы. Бережное и уважительное отношение друг к другу. Умение радоваться за другого, сопереживать.	Беседа. Работа в группах. Обсуждение проблемы отношений между людьми.	Взаимодействуют друг с другом. Обмениваются мнениями.
30	Человек и общество	Проявление и понимание своих эмоций. Эмоциональное состояние другого. Поддержка. Помощь. Сочувствие. Пословицы и поговорки о дружбе. Проект.	Защита проектов.	Защищают проект. Высказывают свою точку зрения.
Не только школа				
31	Школы бывают разными (хобби и увлечения)	Интересы. Увлечения. Свободное время. Конкурс. Выставка. Спорт.	Конкурс. Выставка. Беседа. Эстафета.	Рассказывают о своих хобби и успехах. Принимают участие в конкурсе и выставке. Демонстрируют свои способности. Рассказывают

				о своих спортивных увлечениях.
32	Сила ума	Наша планета. Земля-наш дом. Бережное отношение к окружающему миру. Защита природы. Экологический мультфильм для детей «Мальчик и Земля».	Беседа. Просмотр мультфильма. Творческая работа.	Смотрят мультфильм. Обсуждают сюжет мультфильма. Рисуют плакат на тему «Экологическая безопасность».
33	Диагностическая проверочная работа	Тест.		
34	Обобщающий праздник «Здорово быть здоровым»	Праздник «Здорово быть здоровым». Газеты и плакаты.	Выставка рисунков. Эмблемы знаков. Путешествие по станциям.	Представляют свои рисунки. Повторяют полученные знания. Выполняют физические упражнения. Готовят материал и сценарий к празднику. Выступают в роли ведущих.