

к содержательному разделу основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МБОУ «Школа №17» от «28» августа 2023г. № 81

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»<sup>1</sup>  
для 1-4 класс**

**1.Планируемые результаты освоения курса  
внеурочной деятельности**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы: **личностные результаты:**

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным ценностям.
- формирование способности к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности

***Выпускник получит возможность для формирования:***

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *адекватного понимания причин успешности / не успешности учебной деятельности;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

<sup>1</sup> Программа может быть реализована при помощи дистанционных образовательных технологий.

- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

**метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием курса; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки Интернета;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать с её позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия.

#### **Формы и места предоставления результатов реализации программы**

- организация выставок творческих работ;
- организация Дней здоровья, спортивных соревнований

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Содержание занятий, их направленность обусловлены общими задачами сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данный курс в каждом классе включает три раздела, направленных на:

- формирование навыков личной гигиены младших школьников:** дружи с водой, уход за глазами, ушами, зубами (полостью рта), кожей;
- формирование навыков правильного питания:** как следует питаться, как вести себя за столом;
- режим дня школьника:** как сделать сон полезным, поведение в школе, сегодняшние заботы медицины, чем заняться после школы, как помочь родителям;
- формирование навыков ЗОЖ и безопасного поведения:** наше здоровье, как помочь сохранить здоровье, вредные привычки, злой волшебник табак, алкоголь, мышцы, кости и суставы, как закаляться, как правильно вести себя на воде, правила безопасного поведения на улице и дома, почему мы боеем, кто и как предохраняет нас от болезней, кто нас лечит, как вести себя, когда что-то болит, прививка от болезней, что нужно знать о лекарствах, как избежать отравлений, безопасность при любой погоде, правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, правила обращения с огнём, с электрическим током, как уберечься от порезов, ушибов, переломов, как защититься от насекомых, предосторожности при обращении с животными, первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом, при травмах, укусах;
- формирование психологической культуры и позитивного взаимодействия в социуме:** мы одна семья, чего не надо бояться, добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным, почему мы говорим неправду, почему мы не слушаем родителей, надо ли уметь сдерживать себя, как относиться к подаркам, к наказаниям, как вести себя с незнакомыми людьми, правила поведения в гостях и общественных местах, «нехорошие слова», что делать, если не хочется в школу, что такое дружба, как выбрать друзей, кто может считаться настоящим другом, как помочь больным и беспомощным.

### **«Секреты здоровья»**

#### **Что такое здоровье и как его сохранить?**

**Вопросы для обсуждения с учащимися:** Что значит быть здоровым? Какие виды здоровья существуют? Что такое физическое здоровье человека? Что значит поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух»? Что такое болезнь и как от нее избавиться? Как можно помочь больному человеку? Как в твоей семье заботятся о сохранении здоровья? Что ты знаешь о своем здоровье?

**Практические занятия:** диагностика «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»; практикум по составлению режима дня; подвижные игры в помещении и на свежем воздухе; этические игры.

#### **Что такое гигиена?**

**Вопросы для обсуждения с учащимися:** Что такое личная гигиена? Как правильно ухаживать за телом? Что такое кожа, почему и как о ней заботиться? В чем нуждаются твои волосы? Как правильно заботиться о полости рта? Почему важно быть аккуратным? Что

произойдет, если человек не будет соблюдать правила личной гигиены?

**Практические занятия:** практикумы по развитию умений выполнять правила личной гигиены; встреча с медицинским работником; знакомство с работой медицинских учреждений – аптеки, больницы.

### **Какова роль физкультуры и спорта в сохранении здоровья?**

**Вопросы для обсуждения с учащимися:** Что такое физическая культура? Что такое спорт? Какова роль движения, активности, упражнений в сохранении здоровья? Что значит фраза: «Движение – это жизнь»? Какие физические упражнения укрепляют здоровье человека? Как в твоей семье заботятся о соблюдении режима двигательной активности?

**Практические занятия:** подвижные игры в помещении и на свежем воздухе; знакомство с работой учреждений спорта; встреча со спортсменом, тренером, человеком, ведущим здоровый образ жизни.

### **Что вредит здоровью человека?**

**Вопросы для обсуждения с учащимися:** Как сохранить здоровье? Что вредит твоему здоровью? Что значит нездоровый образ жизни? Для чего тебе нужен режим дня? Почему неправильное питание вредит здоровью? Для чего нужно двигаться и заниматься спортом? Почему люди не заботятся о своем здоровье? Как заботятся о здоровье в твоей семье?

**Практические занятия:** анализ отношения школьников к вредным привычкам; разбор жизненных ситуаций, связанных с курением, алкоголизмом, употреблением наркотиков.

### **«Попрыгать, поиграть»**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов. Играя, школьник познает окружающий мир, учится понимать отношения, возникающие между ним и элементами окружающей действительности, воспроизводить в действия полученные впечатления и мысли, удовлетворять потребность организма в физических движениях, приобретает новый опыт:

#### **1 класс**

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

#### **2 класс**

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

### **3 класс**

«Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### **4 класс**

Ученики научатся играть в подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

На основе баскетбола

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»), играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### **«Профилактика детского травматизма»**

Правила дорожного движения. Правила поведения в природе. Опасные факторы современного жилища, школы игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна. Катание на перилах, прыжков с крыш, гаражей и т.д., элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах(ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых

**1 класс**

	Раздел	Формы организации	Виды деятельности
1.	Раздела «Секреты здоровья»	<ul style="list-style-type: none"><li>• беседа</li><li>• рассказ</li><li>• викторина</li><li>• игра в сети Интернет</li><li>• просмотр фильма</li><li>• практикумы</li></ul>	Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д
2.	Раздела «Попрыгать, поиграть».	<ul style="list-style-type: none"><li>• подвижные игры</li><li>• спортивные игры,</li><li>• эстафеты</li></ul>	
3.	Раздела «Профилактика детского травматизма».	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассказ</li><li>• просмотр фильма</li><li>• игра</li><li>• моделирование ситуации</li></ul>	

**2 класс**

	Раздел	Формы организации	Виды деятельности
1.	Раздела «Секреты здоровья.»	<ul style="list-style-type: none"><li>• беседа</li><li>• рассказ</li><li>• викторина</li><li>• игра в сети Интернет</li><li>• просмотр фильма</li><li>• практикумы</li></ul>	Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д
2.	Раздела «Попрыгать, поиграть».	<ul style="list-style-type: none"><li>• подвижные игры</li><li>• спортивные игры,</li><li>• эстафеты</li></ul>	
3.	Раздела «Профилактика детского травматизма».	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассказ</li><li>• просмотр фильма</li><li>• игра</li><li>• моделирование ситуации</li></ul>	

### 3 класс

	Раздел	Формы организации	Виды деятельности
1.	Раздела «Секреты здоровья.»	<ul style="list-style-type: none"><li>• беседа</li><li>• рассказ</li><li>• викторина</li><li>• игра в сети Интернет</li><li>• просмотр фильма</li><li>• практикумы</li></ul>	Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д
2.	Раздела «Попрыгать, поиграть».	<ul style="list-style-type: none"><li>• подвижные игры</li><li>• спортивные игры,</li><li>• эстафеты</li></ul>	
3.	Раздела «Профилактика детского травматизма».	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассказ</li><li>• просмотр фильма</li><li>• игра</li><li>• моделирование ситуации</li></ul>	

### 4 класс

	Раздел	Формы организации	Виды деятельности
1.	Раздела «Секреты здоровья»	<ul style="list-style-type: none"><li>• беседа</li><li>• рассказ</li><li>• викторина</li><li>• игра в сети Интернет</li><li>• просмотр фильма</li><li>• практикумы</li></ul>	Групповые и индивидуальные творческие занятия, выездные мероприятия, экскурсии, праздники, тренинги, социальные акции, походы, проекты, конференции, конкурсы и т.д
2.	Раздела «Попрыгать, поиграть».	<ul style="list-style-type: none"><li>• подвижные игры</li><li>• спортивные игры,</li><li>• эстафеты</li></ul>	
3.	Раздела «Профилактика детского травматизма».	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассказ</li><li>• просмотр фильма</li><li>• игра</li><li>• моделирование ситуации</li></ul>	

*Промежуточная аттестация по итогам освоения курса проводится в форме творческого проекта «Мое здоровье - в моих руках».*



**III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности**  
**1 класс (1 ч/нед., 33 ч/год)**

№п/п	Тема	Кол-во часов
<b>I. Раздел «Секреты здоровья»</b>		<b>11</b>
1	От улыбки хмурый день светлей... Режим дня. Утренняя зарядка.	
2	Учимся правильно дышать.	
3	Сон – лучшее лекарство.	
4	Наши друзья – вода и мыло. Чтобы зубы не болели.	
5	Гимнастика для глаз. «Рабочие инструменты» человека.	
6	Гигиена кожи. Чтобы уши слышали.	
7	Осанка – стройная спина.	
8	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	
9	Самые полезные продукты.	
10	Лекарства в лесу.	
11	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	
<b>II. Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>15</b>
12	Подвижные игры. Кто быстрее приготовиться»	
13	«Игра в птиц», «Грибы-шалуны»,	
14	«Веер» «Прерванные пятнашки»,	
15	«Паровозик «Бросай далеко, собирай быстрее»,	
16	Медведь спит, «День и ночь»	
17	«Весёлая скакалка» «Игра в птиц с мячом»,	
18	«Снип – Снап» », «Белочка-защитница»»,	
19	«Быстрая тройка» , «Бегуны и прыгуны»	
20	«Быстрая тройка» , «Бегуны и прыгуны»	
21	«Паровоз», «Охотники и утки»	
22	«Игра белок» «Грибы-шалуны»,	
23	«Разведчики», «Антывышибалы	
24-26	Катание с горки ледянки Быстрый спуск»,	
<b>III. Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>		<b>7</b>
27	Правила дорожного движения Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть.	
28	Экскурсия «Дорожные знаки» Красный, жёлтый, зелёный.	
29	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	
30	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	
31	Участники дорожного движения. Экскурсия «Мы – пешеходы».	
32	Виды транспортных средств. Я – велосипедист.	
33	Правила безопасности на воде. Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	
<b>Итого</b>		<b>33</b>

**2 класс (1 ч/нед., 35 ч/год)**

№п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел «Секреты здоровья».</b>		<b>11</b>
1	Настроение в школе и дома. Поведение в школе	
2	Болезни глаз. Как их предупредить.	
3	Слух - большая ценность для человека.	
4	Профилактика кариеса.	
5	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.	
6	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений.	
7	Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	
8	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания».	
9	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	
10	Гигиена тела и души.	
11	Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть».	
<b>II.Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>16</b>
12	Подвижные игры. Кто быстрее приготовиться»	
13	«Если бы ноги стали руками»	
14	Назови имя» «Вышибалы через сетку»,	
15	«Бездомный заяц»	
16	«Лягушки в болоте» «Воробьи — вороны»,	
17	Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	
18	.«Воробушки и кот» «Земля, вода, воздух»,	
19	«Точный поворот», «Второй лишний».	
20	Хвостики» «Собачки»,	
21	.«Паровоз» «Марш с закрытыми глазами»	
22	«Игра белок» «Удочка с приседанием»,	
23	«Разведчики ,«Антивышибалы»,	
24	«Командные салки», «Сокол и голуби»	
25-27	Катание с горки ледянки «Быстрый спуск»,	
<b>III.Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>		<b>8</b>
28	<b>Раздел «Профилактика детского травматизма» 1. Правила дорожного движения</b> Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка.	
29	Светофор и его виды. Экскурсия «Элементы улиц и дорог».	
30	Дорожные знаки: информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Экскурсия «Дорожные знаки»	
31	Правила поведения на загородной дороге.	
32	Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Причины ДТП.	
33	Тормозной путь транспорта.	
34	Памятка велосипедиста. Экскурсия «Велосипедная дорожка»	
<b>Итого</b>		<b>34</b>

**3 класс(1 ч/нед., 35 ч/год)**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел «Секреты здоровья».</b>		<b>10</b>
1	Вредные привычки. Курение. Табачный дым	
2	Азбука питания.	
3	Как избежать отравлений.	
4-5	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	
6	Глаза – главные помощники человека.	
7	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.	
8-10	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	
<b>II.Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>17</b>
11-16	Подвижные игры. «Жмурки», «Жмурки в кругах», «Жмурки с голосом» «Лягушки в болоте» «Круговая охота», «Салки», «Салки — дай руку»,	
17-20	Спортивные игры и эстафеты. «Весёлые старты! «Кто быстрее» «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Точно в цель», «Командные хвостики», «Флаг на башне» «Марш с закрытыми глазами» спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол). «Пионербол»,» Блуждающий мяч» «Борьба за мяч» «Вызов»,	
21-27	Игры разных народов. «Крепость» «Великаны и гномы» «Козлёнок» «Мороз-Красный нос»	
<b>III.Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>		<b>8</b>
28	<b>1. Правила дорожного движения</b> Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	
29	Железнодорожный переезд. Детский дорожно-транспортный травматизм.	
30	<b>2. Правила пожарной безопасности</b> Как вести себя во время пожара в школе. Азбука пожарной безопасности.	
31	<b>3. Правила поведения в быту</b> Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе	
32-33	<b>4. Правила поведения в природе</b> Как уберечься от укусов насекомых.	
	Как уберечься от ушибов и переломов	
	Правила безопасности во время грозы.	
34	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**4 класс (1 ч/нед., 35 ч/год)**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел «Секреты здоровья».</b>		<b>10</b>
1	Вредные привычки. Наркотики.	
2	Азбука питания.	
3	Как избежать отравлений.	
4-5	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	
6	Глаза – главные помощники человека.	
7	Сам себе доктор. Су-Джок терапия.	
8-10	Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью».	
<b>II.Раздел «Попрыгать, поиграть»</b>		<b>17</b>
11-16	Подвижные игры. «Жмурки», «Жмурки в кругах» «Жмурки с голосом» «Лягушки в болоте»	
17-20	Спортивные игры и эстафеты. Весёлые старты! «Кто быстрее» игра в «Пионербол» игра в «Баскетбол» Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, Блуждающий мяч «Борьба за мяч» игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».	
21-27	Игры разных народов. «Крепость» «Великаны и гномы», «Козлёнок» «Мороз-Красный нос»	
<b>III.Раздел «Профилактика детского травматизма»</b>		<b>8</b>
28	<b>1. Правила дорожного движения</b> Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». Элементы улиц и дорог: дорожная разметка.	
29	Железнодорожный переезд. Детский дорожно-транспортный травматизм.	
30	<b>2. Правила пожарной безопасности</b> Как вести себя во время пожара в школе. Азбука пожарной безопасности.	
31	<b>3. Правила поведения в быту</b> Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе	
32-33	<b>4. Правила поведения в природе</b> Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. Как уберечься от мороза.	
	Как уберечься от ушибов и переломов	
	Правила безопасности во время грозы.	
34	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	
	<b>Итого</b>	<b>34</b>