ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: denisovka.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Иванушкина Алла Александровна
Действителен с: с 16.09.2026, 05:19
Действителен до: до 10.12.2027, 05:19
Ключ подписи: 00E7D16C7D01BE54F3A74BCECBAEFF622D

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Денисовская школа»
Симферопольского района Республики Крым
ОКПО 00833786, ОГРН 1159102031307, ИНН 9109010405/КПП 910901001
ул. Школьная,14, с. Денисовка, Симферопольский район, Республика Крым, 297534,
тел. (0652) 34-52-19, e-mail: school_simferopolsiy-rayon5@crimeaedu.ru

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МС	Зам.директора по УВР:	Директор
Председатель МС	_____Э.С.Аблаева	____А.А.Иванушкина
_____И.В.Люлика		
Протокол № _4_от 26.08.2026г.	26.08. 2026г.	Приказ от 31.08.2026 № 320-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности: кружка «Здоровячок»

Класс: 1-4

Уровень образования: начальное общее образование
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по учебному плану: 34 ч/в год; 1 ч/в неделю

Рабочую программу составили учителя начальных классов_____ Сира Ю.С.
_____ Смедляева Э.С.
_____ Арсланбекова Р.Э.
_____ Зиядинова З.И.
_____ Ибрагимова З.Ф.
_____ Пересичан Е. А.
___ _____ Белецкая Д.Н.
_____ Эмирусеинова Л.Р.

с.Денисовка, 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобразования Российской Федерации от 31.05.2021г. № 286 (с изменениями).

2. Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от18.05.2023г. №372.

3.Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Денисовская школа», утверждённая приказом по школе от 30.08.2023г. № 279-о, с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ «Денисовская школа», утверждённой приказом по школе от 30.08.2023г. № 278-о.

4.План внеурочной деятельности (1-4 классы) МБОУ «Денисовская школа» на 2026/2027 учебный год.

Рабочая программа составлена для основной общеобразовательной программы начального общего образования в соответствии с:

- пунктом 6 части 3 статьи 28, статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с изменениями);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372;
- Письмом Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 24.07.2023 № 3980/01-14.

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлена на осуществление следующих **целей:**

-Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

-Развитие навыков самооценки, самоконтроля в отношении собственного здоровья формирование навыков правильной осанки, рационального дыхания и саморегуляции;

-Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

Формирование:

-представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-формирование у учащихся основных социальных норм, воспитание гуманного отношения к людям, всему живому;

-навыков конструктивного общения;

-потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение и воспитание:

-осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

-элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

-упражнениям для сохранения зрения, укрепления мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;

-воспитание привычки сохранять правильную осанку, потребности в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой;

-жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Содержание кружка внеурочной деятельности «Здоровячок»

1-й класс

Введение «Вот мы и в школе». Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Питание и здоровье. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

Моё здоровье в моих руках. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Полезные и вредные продукты. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». «В здоровом теле здоровый дух».

Я в школе и дома. Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво, разучивание упражнений для правильной осанки. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.

Чтоб забыть про докторов. «Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусности. День здоровья «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Я и моё ближайшее окружение. Моё настроение «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. «Я б в спасатели пошел». История возникновения и развития тенниса. Основные правила игры настольный теннис, правила проведения соревнований. Названия технических базовых элементов тенниса. Классификация ударов в теннисе. Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите. Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса. Истории развития перетягивания каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Общеразвивающих упражнений.

«Вот и стали мы на год взрослей». Опасности летом (просмотр видео фильма). Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Чему мы научились за год. Презентация «Хочу быть здоровым!» Защита презентации. Праздник

.

2-й класс

Введение «Вот мы и в школе». Что мы знаем о ЗОЖ. Движение – это жизнь. Подвижная игра – «Пустое место». Путешествие по стране «Здоровья». Проект – «В гостях у Мойдодыра». Личная гигиена. Праздник чистюли. «Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Составление и разучивание комплекса зарядки. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Составление режима дня. Подвижные игры.

Моё здоровье в моих руках. Осанка – это красиво. Здоровье и осанка. Комплекс корригирующей гимнастики. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Точный расчет». Соревнования «Веселые старты».

Питание и здоровье. Проект «Питание и здоровье». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Составление полезного меню.

Чтоб забыть про докторов. Физическая активность и здоровье. Спорт в жизни ребёнка. Зрение – это сила. Упражнения для глаз. Игры «Точно в цель», «Меткий стрелок». Сон и его значение для здоровья человека. Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья». Иммунитет. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Весёлые переменки. Разучивание игр для перемен. Соревнования «Дальше, быстрее, выше». Закаливание. Учимся Правильно закаливаться. Средства

закаливания. Русские народные игры. Разучивание игры «Лапта». Игра «Остров здоровья». КВН «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим».

Я и моё ближайшее окружение. Вредные привычки и их профилактика. Мир моих увлечений. Школа мяча. Подвижные игры с мячами. Соревнования «Старты надежд». Слагаемые здоровья. День здоровья: «Будьте здоровы». Подвижные игры на улице. Зимние забавы. Мир эмоций и чувств. Тренинг «Мои эмоции». Твори добро на радость людям. Вежливым и добрым быть – здоровье сохранить. Играем вместе дружно и весело, подвижные игры. «Веселые старты».

Я в школе и дома. Я и мои одноклассники. Играем вместе в подвижные и спортивные игры. Соревнования между классами. Почему устают глаза? Я и компьютер. Упражнения для глаз. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Упражнения для осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия. Лучшие национальные и мировые традиции тенниса, знаменитые теннисисты. Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Игра в защите. Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении. Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении. Танцы народов РФ, их особенности и костюмы. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). История возникновения состязаний по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Общеразвивающих упражнений.

Вот и стали мы на год взрослей. Я и опасность. Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения. Круглый стол «Поговорим о здоровье».

3-й класс

Введение «Вот мы и в школе». «Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья». Подвижные игры. «Веселые старты».

Питание и здоровье. Игра «Поварята». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок с играми».

Моё здоровье в моих руках. Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Подвижные игры на улице. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье - в моих руках».

Я в школе и дома. Мой внешний вид – залог здоровья. «Доброречие». Игра «Путешествие в страну добрых людей». Инсценировка С. Преображнский «Капризка». «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. «Спасатели, вперёд!» Подвижные игры.

Чтоб забыть про докторов. Движение - это жизнь. Комплексы упражнений с мячами, с гимнастической палкой, на координацию. День здоровья. Соревнования «Дальше, быстрее, выше». Закаляйся, если хочешь быть здоров. Подвижные игры на улице. Подготовка и участие в научно-практической конференции «За здоровый образ жизни».

Я и моё ближайшее окружение. Мир моих увлечений. Любимый вид спорта и подвижные игры. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Тренинговые занятия и игры. Место тенниса в системе Олимпийских игр. Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении. Крученая подача. Игра в защите. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия. Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. История возникновения состязаний по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Общеразвивающих упражнений.

Вот и стали мы на год взрослей. Я и опасность. Преодоление полосы препятствий. Путешествие по тропе здоровья. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли. Диагностический тест. Отчет за круглым столом.

4-й класс

Введение «Вот мы и в школе». «Здоровье и здоровый образ жизни». Игра «Путешествие в страну Здоровья». Правила личной гигиены. Утренняя зарядка, правила её проведения. Комплексы упражнений. Физическая активность и здоровье. «Веселые старты». Праздник «День бегуна». Игры на улице. Как узнать про свое здоровье? Самоконтроль при занятиях физическими нагрузками.

Питание и здоровье. Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Игра «Поварята». Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. Упражнения для развития силы. «Богатырская силушка».

Моё здоровье в моих руках. Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни» - конкурс рисунков и плакатов. Игра - марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду». Упражнения для глаз. Как избежать искривления позвоночника. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Отдых для здоровья. Подвижные игры и эстафеты. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Я в школе и дома. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Составляем режим дня. «Класс не улица ребята. И запомнить это надо!». Инсценировка «Спеши делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время, потехе час. Подвижные игры, эстафеты.

Чтоб забыть про докторов. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Соревнования «Старты надежд». День здоровья. Подготовка и участие в конференции «За здоровый образ жизни». «Разговор о правильном питании» Вкусно и полезно? Закаляйся, если хочешь быть здоров! Подвижные игры на улице.

Я и моё ближайшее окружение. Вредные привычки и их профилактика. Выпуск листовок «Выбирай ЗОЖ». Школа и моё настроение. Тренинги эффективного общения. «Вместе весело шагать…». Подвижные игры. Соревнование между классами. Основные теннисные турниры в мире, России. Резная» подача. Игра в нападении. Крученая подача. Игра на дальней дистанции. Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2. Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». Элементы современного и спортивного танца. История возникновения состязаний по перетягиванию каната. Упражнения, техника и тактика перетягивания каната. Общеразвивающих упражнений.

Вот и стали мы на год взрослей. Я и опасность. О правилах безопасного поведения. Игра-соревнование «Путешествие по тропе здоровья». «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». За круглым столом поговорим о здоровье. Защита проекта.

Планируемые результаты освоения
кружка внеурочной деятельности «Здоровячок »

В результате изучения на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

Гражданско-патриотического воспитания – знание истории спорта в России, знаменитых спортсменов, народные игры и традиции; понимают, что они — часть большого общества, и учатся ценить культурное наследие своего народа; осознание себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Духовно-нравственного воспитания – принятие человека, как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья; направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Эстетического воспитания – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к себе, другим людям и к природе; проявляющий стремление к научному познанию как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Физического воспитания – соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; ориентированный на физическое развитие, занятия физкультурой и спортом; бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Трудового воспитания – формирование привычки к систематическому труду и заботе о своём здоровье как части общего ответственного отношения к жизни.

Экологического воспитания – понимать ценность природы, окружающей среды, зависимость жизни людей от природы; способный правильно оценивать влияние людей, в том числе собственного поведения, на состояние природы, окружающей среды; проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Ценности научного познания – познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность; обладающий первоначальными представлениями об истории спорта, режиме дня, правильном питании, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

-Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

-Проговаривать последовательность действий.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с информацией, учить работать по предложенному учителем плану.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

-Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности других учеников на занятии.

-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках или занятиях по внеурочной деятельности.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы с другими учениками.

-Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной (на уровне одного предложения или небольшого текста).

-Слушать и понимать речь других.

-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» учащиеся **научатся:**

-различать «полезные» и «вредные» продукты;

-использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

-определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

-заботиться о своем здоровье;

-применять коммуникативные навыки;

-использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

получат возможность научиться:

-составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

-составлять последовательность выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхательной гимнастики;

-гигиенические правила и правила безопасности при выполнении физических упражнений, правила закаливания и его значение;

-выполнять упражнения на формирование правильной осанки

-наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

-оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

-адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

-отвечать за свои поступки;

-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	ЭОР
1	Введение «Вот мы и в школе».	3	http://www.youtube.com/watch?v=PTJ9jBS69bA
2	Питание и здоровье	4	https://infourok.ru/prezentaciya-okruzhayuschego-mira-po-teme-pitanie-i-zdorove-klass-pnsh-1795755.html
3	Моё здоровье в моих руках	5	http://sovkdc.okasgo-26.ru/item/648912
4	Я в школе и дома	5	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayuschego-mira-klass-v-shkole-3889050.html
5	Чтоб забыть про докторов	3	https://infourok.ru/prezentaciya-bud-zdorov-bez-doktorov-3936958.html
6	Я и моё ближайшее окружение	11	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-ya-i-moi-druzya-klass-2762478.html
7	Вот и стали мы на год взрослей	2	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-vot-i-stali-my-na-god-vzroslee.html
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**33**	

2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	ЭОР
1	Введение «Вот мы и в школе».	3	https://infourok.ru/den-znaniy-vo-klasse-s-prezentaciey-1173407.html
2	Моё здоровье в моих руках	4	http://sovkdc.okasgo-26.ru/item/648912
3	Питание и здоровье	4	https://infourok.ru/prezentaciya-okruzhayuschego-mira-po-teme-pitanie-i-zdorove-klass-pnsh-1795755.html
4	Чтоб забыть про докторов	6	https://infourok.ru/prezentaciya-bud-zdorov-bez-doktorov-3936958.html
5	Я и моё ближайшее окружение	3	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-ya-i-moi-druzya-klass-2762478.html
6	Я в школе и дома	13	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayuschego-mira-klass-v-shkole-3889050.html
7	Вот и стали мы на год взрослей	1	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-vot-i-stali-my-na-god-vzroslee.html
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	

3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	ЭОР
1	Введение «Вот мы и в школе».	3	https://infourok.ru/den-znaniy-vo-klasse-s-prezentaciey-1173407.html
2	Питание и здоровье	4	https://infourok.ru/prezentaciya-okruzhayuschego-mira-po-teme-pitanie-i-zdorove-klass-pnsh-1795755.html
3	Моё здоровье в моих руках	5	http://sovkdc.okasgo-26.ru/item/648912
4	Я в школе и дома	5	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayuschego-mira-klass-v-shkole-3889050.html
5	Чтоб забыть про докторов	3	https://infourok.ru/prezentaciya-bud-zdorov-bez-doktorov-3936958.html
6	Я и моё ближайшее окружение	12	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-ya-i-moi-druzya-klass-2762478.html
7	Вот и стали мы на год взрослей	2	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-vot-i-stali-my-na-god-vzroslee.html
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	

4 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	ЭОР
1	Введение «Вот мы и в школе».	3	https://infourok.ru/den-znaniy-vo-klasse-s-prezentaciey-1173407.html
2	Питание и здоровье	4	https://infourok.ru/prezentaciya-okruzhayuschego-mira-po-teme-pitanie-i-zdorove-klass-pnsh-1795755.html
3	Моё здоровье в моих руках	4	http://sovkdc.okasgo-26.ru/item/648912
4	Я в школе и дома	5	https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-okruzhayuschego-mira-klass-v-shkole-3889050.html
5	Чтоб забыть про докторов	3	https://infourok.ru/prezentaciya-bud-zdorov-bez-doktorov-3936958.html
6	Я и моё ближайшее окружение	13	https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-na-temu-ya-i-moi-druzya-klass-2762478.html
7	Вот и стали мы на год взрослей	2	https://multiurok.ru/files/prezentatsiia-vot-i-stali-my-na-god-vzroslee.html
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Кол-во часов	Название тем занятий	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	1	Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.			
2	1	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К.Чуковский «Мойдодыр».			
3	1	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»			
4	1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».			
5	1	Культура питания. Приглашаем к чаю.			
6	1	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).			
7	1	Как и чем мы питаемся.			
8	1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.			
9	1	Полезные и вредные продукты. Как обезопасить свою жизнь.			
10	1	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».			
11	1	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».			
12	1	«В здоровом теле здоровый дух».			
13	1	Мой внешний вид – залог здоровья.			
14	1	Зрение – это сила.			
15	1	Осанка – это красиво, разучивание упражнений для правильной осанки.			
16	1	Весёлые переменки. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.			
17	1	Здоровье и домашние задания.			
18	1	«Хочу остаться здоровым». Вкусные и полезные вкусности.			

19	1	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».			
20	1	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».			
21	1	Моё настроение «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение».			
22	1	Вредные и полезные привычки.			
23	1	История возникновения и развития тенниса. Основные правила игры настольный теннис, правила проведения соревнований.			
24	1	Названия технических базовых элементов тенниса. Классификация ударов в теннисе.			
25	1	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите.			
26	1	Роль и значение занятий танцевальным спортом как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека.			
27	1	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.			
28	1	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.			
29	1	Истории развития перетягивания каната.			
30	1	Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.			
31	1	Общеразвивающих упражнений.			
32	1	Опасности летом (просмотр видео фильма). Вредные и полезные растения. Первая доврачебная помощь.			
33	1	Чему мы научились за год. Презентация «Хочу быть здоровым!» Защита презентации.			

2 класс

№ п/п	Кол-во часов	Название тем занятий	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	1	Что мы знаем о ЗОЖ. Движение – это жизнь. Подвижная игра – «Пустое место».			
2	1	«Здоровье в порядке - спасибо зарядке». Составление и разучивание комплекса зарядки.			
3	1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Составление режима дня. Подвижные игры.			
4	1	Осанка – это красиво. Здоровье и осанка.			
5	1	Комплекс корригирующей гимнастики.			
6	1	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Точный расчет».			
7	1	Соревнования «Веселые старты».			
8	1	Проект «Питание и здоровье».			
9	1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.			
10	1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.			
11	1	Составление полезного меню.			
12	1	Физическая активность и здоровье. Спорт в жизни ребёнка.			
13	1	Соревнования «Дальше, быстрее, выше».			
14	1	Зрение – это сила. Упражнения для глаз. Игры «Точно в цель», «Меткий стрелок».			
15	1	Сон и его значение для здоровья человека.			
16	1	Иммунитет. Как сохранять и укреплять свое здоровье.			
17	1	Закаливание. Учимся Правильно закаливаться. Средства закаливания.			
18	1	Вредные привычки и их профилактика. Мир моих увлечений. Слагаемые здоровья. День здоровья: «Будьте здоровы».			

19	1	Школа мяча. Подвижные игры с мячами. Соревнования «Старты надежд».			
20	1	Играем вместе дружно и весело, подвижные игры. «Веселые старты» Подвижные игры на улице. Зимние забавы.			
21	1	Я и мои одноклассники. Играем вместе в подвижные и спортивные игры. Соревнования между классами. Шалости и травмы.			
22	1	Почему устают глаза? Я и компьютер. Упражнения для глаз. Гигиена позвоночника. Сколиоз.			
23	1	Упражнения для осанки, профилактика сколиоза и плоскостопия.			
24	1	Лучшие национальные и мировые традиции тенниса, знаменитые теннисисты.			
25	1	Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу. Игра в защите.			
26	1	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении.			
27	1	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении.			
28	1	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.			
29	1	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.			
30	1	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).			
31	1	История возникновения состязаний по перетягиванию каната.			
32	1	Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.			
33	1	Общеразвивающих упражнений.			
34	1	Я и опасность. Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы» Первая помощь при отравлении.			

3 класс

№ п/п	Кол-во часов	Название тем занятий	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	1	«Здоровый образ жизни, что это?»			
2	1	Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра.			
3	1	«Остров здоровья». Подвижные игры. «Веселые старты».			
4	1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.			
5	1	Вредные микробы.			
6	1	Что такое здоровая пища и как её приготовить.			
7	1	«Чудесный сундучок с играми» Игра «Поварята».			
8	1	Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия.			
9	1	День здоровья «Хочу остаться здоровым». «Моё здоровье - в моих руках»			
10	1	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Подвижные игры на улице.			
11	1	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».			
12	1	Экскурсия «Природа – источник здоровья».			
13	1	Мой внешний вид – залог здоровья.			
14	1	«Доброречие». Игра «Путешествие в страну добрых людей».			
15	1	Инсценировка С. Преображнский «Капризка»			
16	1	«Бесценный дар- зрение».			
17	1	Гигиена правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. «Спасатели, вперёд!» Подвижные игры.			
18	1	Движение - это жизнь. Комплексы упражнений с мячами, с гимнастической палкой, на координацию.			
19	1	День здоровья. Соревнования «Дальше, быстрее, выше».			

20	1	Закаляйся, если хочешь быть здоров. Подвижные игры на улице.			
21	1	Мир моих увлечений. Любимый вид спорта и подвижные игры. Что в мире интересного про здоровье.			
22	1	Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Тренинговые занятия и игры.			
23	1	Место тенниса в системе Олимпийских игр.			
24	1	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении.			
25	1	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении.			
26	1	Крученая подача. Игра в защите.			
27	1	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.			
28	1	Упражнения для профилактики плоскостопия.			
29	1	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.			
30	1	История возникновения состязаний по перетягиванию каната.			
31	1	Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.			
32	1	Общеразвивающих упражнений.			
33	1	Я и опасность. Преодоление полосы препятствий. Путешествие по тропе здоровья. Лесная аптека на службе человека.			
34	1	Чему мы научились и чего достигли. Диагностический тест. Отчет за круглым столом.			

4 класс

№ п/п	Кол-во часов	Название тем занятий	Дата		Примечание
			План	Факт	
1	1	«Здоровье и здоровый образ жизни». Игра «Путешествие в страну Здоровья».			
2	1	Правила личной гигиены. Утренняя зарядка, правила её проведения. Комплексы упражнений.			
3	1	Физическая активность и здоровье. «Веселые старты». Праздник «День бегуна». Игры на улице.			
4	1	Питание необходимое условие для жизни человека.			
5	1	Здоровая пища для всей семьи. Игра «Поварята».			
6	1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.			
7	1	Секреты здорового питания. Рацион питания.			
8	1	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.			
9	1	Отдых для здоровья. Подвижные игры и эстафеты.			
10	1	«Береги зрение смолоду». Упражнения для глаз.			
11	1	Как избежать искривления позвоночника. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.			
12	1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Составляем режим дня.			
13	1	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»			
14	1	Что такое дружба? Как дружить в школе?			
15	1	Мода и школьные будни.			
16	1	Делу время, потехе час. Подвижные игры, эстафеты.			
17	1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Соревнования «Старты надежд». День здоровья			
18	1	«Разговор о правильном питании» Вкусно и полезно?			

19	1	Закаляйся, если хочешь быть здоров! Подвижные игры на улице.			
20	1	Вредные привычки и их профилактика. Выпуск листовок «Выбирай ЗОЖ».			
21	1	Школа и моё настроение. Тренинги эффективного общения.			
22	1	«Вместе весело шагать…». Подвижные игры. Соревнование между классами.			
23	1	Основные теннисные турниры в мире, России.			
24	1	Резная» подача. Игра в нападении.			
25	1	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.			
26	1	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2.			
27	1	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.			
28	1	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.			
29	1	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино». Элементы современного и спортивного танца.			
30	1	История возникновения состязаний по перетягиванию каната.			
31	1	Упражнения, техника и тактика перетягивания каната.			
32	1	Общеразвивающих упражнений.			
33	1	Я и опасность. О правилах безопасного поведения Игра- соревнование «Путешествие по тропе здоровья».			
34	1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». За круглым столом поговорим о здоровье. Защита проекта.			