

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«В здоровом теле — здоровый дух!»**  
(начальное общее образование)  
(направление: спортивно-оздоровительное)  
срок реализации рабочей программы – 4 года

**1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

**1 класс**

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

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

**Смыслообразование:**

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

**Нравственно-этическая ориентация:**

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

**2 класс**

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

- проявление желания участвовать в гражданских акциях, связанных с мотивацией на ведение здорового образа жизни;
- проявление желания изучать культуру своего народа в аспекте формирования навыков здорового питания;
- демонстрация творчества в проявлении ценностных установок;
- демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов;
- выбор позиции, основанной на нормах нравственности;

– сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены, а также правил обращения с электро- и газовыми приборами.

#### **Смыслообразование:**

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

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

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

### **3 класс**

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

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

#### **Смыслообразование:**

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

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

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

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

#### **4 класс**

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

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

##### **Смыслообразование:**

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

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

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

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

### ***1.2.1. Формирование универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования*** ***Регулятивные универсальные учебные действия***

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- делать сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь, текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, то есть осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приёмов решения задач.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего, речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, диалогической форме коммуникации, используя, в том числе, средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

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

### ***1.2.2. Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)***

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события, устанавливать их последовательность, упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2–3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение, характеризовать явление по его описанию, выделять общий признак группы элементов).

***Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):***

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

**Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации**

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод.

***Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):***

- делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.

**Работа с текстом: оценка информации**

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста, определять место и роль иллюстративного ряда в тексте.

***Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):***

- сопоставлять различные точки зрения;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.

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

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

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

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

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

– вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке, набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

– сканировать рисунки и тексты.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

– использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

### **Обработка и поиск информации**

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

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

– описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ;

– собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

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

– пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль, использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида, следовать основным правилам оформления текста;

– искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска

внутри компьютера, составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

- заполнять учебные базы данных.

**Обучающийся/выпускник получит возможность научиться (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

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

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

**Обучающийся/выпускник научится (в первом, втором, третьем, четвёртом классах):**

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

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

- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

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

– размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

- пользоваться основными средствами телекоммуникации,

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

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

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

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

#### **5.2. Обработка и поиск информации:**

– умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования;

– умение редактировать тексты, изображения, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей;

– умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете.

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

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

– умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста.



Объём рабочей программы курса составляет 135 часов и рассчитан на 4 года обучения (1 класс – 33 часа, 2–4 класс – 34 часа в год). Занятия проводятся из расчёта 1 час в неделю на площадках компьютерного класса и других специализированных кабинетов (лабораторий), школьной библиотеки.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реализация рабочей программы предполагает включение обучающихся в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально-значимая, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная.

Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме бесед, рассказов, игр и игровых ситуаций, кукольных театров, экскурсий, весёлых спортивных стартов, олимпиад, конкурсов. Обучающимся предлагается участвовать в конкурсе рисунков, плакатов. Они могут стать режиссёрами и актёрами видеороликов, агитбригад и т. д.

Особое внимание уделяется использованию проектной деятельности совместно с родителями обучающихся.

*Педагогам предлагается использовать предложенный материал как конструктор для отбора содержания и составления тематического планирования. Количество часов можно изменять, темы варьировать по годам обучения. Темы, выделенные курсивом, можно добавлять при увеличении часов на реализацию курса.*

Физическое воспитание младших школьников, процесс формирования у них здорового образа жизни предполагает усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуры, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту, отказ от курения и употребления наркотиков посредством включения в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, проектная, социально значимая деятельность, ценностно-ориентированная, спортивно-оздоровительная, которые предполагают:

– начальное самоопределение младших школьников в сфере здорового образа жизни (организация исследований, обмена мнениями учащихся о здоровье человека, биологических основах деятельности организма, различных оздоровительных системах и системах физических упражнений для поддержания здоровья, традициях физического воспитания и здоровьесбережения в культуре народов России, Челябинской области и других стран);

– предоставление школьникам возможностей предъявления сверстникам индивидуальных достижений в различных видах спортивных состязаний, подвижных играх, демонстрация успехов деятельности спортивных и туристической секций;

– предъявление примеров ведения здорового образа жизни из жизни жителей Челябинской области (олимпийские чемпионы, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья);

- ознакомление обучающихся с основами ведения здорового образа жизни, физической культуры, с народными играми Южного Урала, со спортивно-оздоровительной инфраструктурой ближайшего социума;
- включение младших школьников в санитарно-просветительскую деятельность и пропаганда занятий физической культурой в ходе детско-родительских и семейных соревнований;
- организация сетевого партнёрства учреждений здравоохранения, спорта, туризма, общего и дополнительного образования;
- коллективные прогулки, туристические походы ученического класса;
- фотовыставки, конкурсы видеороликов, индивидуальные странички в социальных сетях, индивидуальные странички на специальном школьном сайте, посвящённом здоровью;
- дискуссии и беседы по проблемам здорового образа жизни современного ученика (о режиме дня, труда и отдыха, питания, сна, о субъективном отношении к физической культуре);
- разработка учащимися памяток и информационных листовок о нормативно-правовом обеспечении права граждан на сохранение здоровья, о возможностях получения медицинской помощи, об отечественной системе медицинского страхования;
- выступление перед учащимися младших классов по вопросам заботы о собственном здоровье, истории международного и отечественного спорта;
- совместные праздники, турпоходы, спортивные соревнования для детей и родителей;
- ведение «Индивидуальных дневников здоровья» (мониторинг – самодиагностика состояния собственного здоровья).

### **1 класс (33 ч)**

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

#### **Раздел «Я и мой мир»**

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

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

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

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

задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

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

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

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

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

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

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

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

#### *Виды деятельности*

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

Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.

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

Ориентироваться в важнейших для страны и личности событиях и фактах прошлого и настоящего, оценивать их возможное влияние на будущее, приобретая тем самым чувство исторической перспективы.

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

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

## **2 класс (34 ч)**

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

### **Раздел «Я и мой мир»**

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

*Формы организации:* беседа, самостоятельная работа, экскурсия, защита проекта.

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

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

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

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

Как защитить себя от болезни (выставка рисунков).

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

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

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

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

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

*Формы организации:* беседа; самостоятельная работа, практические занятия.

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

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

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

Олимпиада наших спортивных достижений (игра по станциям).

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

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения,

нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

### **3 класс (34 ч)**

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

#### **Раздел «Я и мой мир»**

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

*Формы организации:* беседа, защита проекта, практические занятия.

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).



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

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

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

### *Виды деятельности*

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

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты). Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ.

## **Раздел «Охрана жизни человека»**

Безопасное колесо. Велосипед и правила вождения. Что такое тепловой удар, что происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины,

способы наложения шин. Как остановить кровотечение. Игра по станциям («Не зная броду, не суйся в воду»).

*Формы организации:* беседы, практические занятия, игра по станциям.

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

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

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

*Формы организации:* веселые старты, беседа, экскурсия.

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

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

**4 класс (34 ч)**

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

### **Раздел «Я и мой мир»**

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

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

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

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

*Формы организации:* беседа, защита проекта, практические занятия.

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

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

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

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

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

Подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флеш-карты). Описывать по определённому алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нём, используя инструменты ИКТ.

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

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

*Формы организации:* конкурс-фестиваль, игра по станциям.

#### *Виды деятельности*

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

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

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

Выполнять на основе знакомства с персональным компьютером (другими средствами ИКТ) как техническим средством, его основными устройствами и их назначением базовые действия, используя безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку). Пользоваться компьютером для поиска и воспроизведения необходимой информации. Пользоваться компьютером для решения доступных учебных задач с простыми информационными объектами (текстом, рисунками, доступными электронными ресурсами).

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

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

*Формы организации:* веселые старты, конкурс видеороликов.

#### *Виды деятельности*

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

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

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

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

## **2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 класс**

№	Разделы, темы	Количество часов
<b><i>Я и мой мир</i></b>		<b>13</b>
1.	<b>Вводное занятие.</b> Человек и его мир чувств. Мир эмоций и чувств.	2
2.	Настроение плохое и хорошее, почему я говорю добрые слова.	2
3.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	2
4.	Мода и школьные будни.	1
5.	Мой внешний вид – залог здоровья. Представление театра мод.	4
6.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Защита семейного проекта «Мой режим дня».	2
<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		<b>6</b>
1.	Личная гигиена. Почему мы болеем.	1
2.	Кто и как предохраняет нас от болезней. Иммуитет.	1
3.	Кто нас лечит.	1
4.	Я прививок не боюсь, если надо уколюсь.	1

5.	Ещё раз о лекарствах. Лечебные учреждения, какие бывают врачи.	1
6.	Вредные привычки. Не грызи ногти.	1
<b>Охрана жизни человека</b>		<b>7</b>
1.	Опасности рядом (игра по станциям).	2
2.	Красный, жёлтый, зелёный.	2
3.	Вредные и полезные растения.	2
4.	Как правильно вести себя на воде.	1
<b>Путешествие в страну Спортландию</b>		<b>7</b>
1.	Весёлые и здоровые переменки.	2
2.	Осанка – это красиво.	1
3.	Выше, быстрее и сильнее (комплекс утренней зарядки).	1
4.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	2
5.	Народные подвижные игры.	1
<b>Итого</b>		<b>33</b>

## 2 класс

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

4.	Олимпиада наших спортивных достижений. Игра по станциям.	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<b><i>Я и мой мир</i></b>		<b>10</b>
1.	<b>Вводное занятие.</b> Добро лучше, чем зло, зависть, жадность (кукольный спектакль).	1
2.	Давайте разберёмся вместе – драться или не драться.	1
3.	Учусь держать себя в руках или о правилах доброго тона.	2
4.	Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	1
5.	В гостях у Мойдодыра, защита видеопроекта (съёмка видеоролика о здоровом образе жизни).	5
<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		<b>7</b>
1.	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды. Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	2
2.	Как сохранить глаз зорким. Освещённость на рабочем месте. Как правильно выбрать настольную лампу.	1
3.	Проект «Моё здоровье в моих руках».	4
<b><i>Охрана жизни человека</i></b>		<b>10</b>
1.	Безопасное колесо.	2
2.	Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении.	2
3.	Первая помощь при переломах, вывихах, растяжении связок.	2
4.	Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин.	2
5.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	2
<b><i>Путешествие в страну Спортландию</i></b>		<b>7</b>
1.	Спорт. Виды спорта.	3
2.	Мои спортивные достижения.	2
3.	Весёлые старты «Мой класс – моя команда».	2
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 4 класс

№	Разделы, темы	Количество часов
<b><i>Я и мой мир</i></b>		<b>10</b>
1.	<b>Вводное занятие.</b> Характер человека и его поведение.	2
2.	Могу ли я сделать больно близкому человеку...	2
3.	Дружба. Как выбрать друга.	2
4.	О детском одиночестве и о путях его преодоления.	2
5.	Опасная дружба. Невидимые враги человека, которые мешают ему жить (проект).	2
<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		<b>9</b>
1.	Опорно-двигательная система. Мышцы.	2
2.	Моё дыхание.	1
3.	Как работает сердце. Кровь.	1

4.	Ходьба и её значение для двигательной активности.	1
5.	Кожа. Профилактика кожных заболеваний.	2
6.	Конкурс агитационных листовок за ЗОЖ.	2
<b>Охрана жизни человека</b>		<b>7</b>
1.	«Класс не улица ребята, и запомнить это надо!» – конкурс агитбригад.	5
2.	День здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Весёлые старты, съёмка видеороликов.	2
<b>Путешествие в страну Спортландию</b>		<b>8</b>
1.	«В здоровом теле — здоровый дух» – конкурс видеороликов.	5
2.	«Весёлая спортивная школьная страна», весёлые старты.	3
<b>Итого</b>		<b>34</b>

### Список используемой литературы

1. Абрамова, Н. И. Энциклопедия витаминов [Текст] / Н. И. Абрамова // *Читаем, учимся, играем.* – 2007. – № 10. – С. 72-74.
2. Айтасова, Л. И. Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья». [Электронный ресурс] / Л.И. Айтасова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/04/04/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-sportivno> (дата обращения 10.11.2016).
3. Аксёнова, Е. Е. Мое здоровье в моих руках [Текст] / Е. Е. Аксёнова // *Праздник в школе.* – 2010. – № 6. – С. 30-40.
4. Балясова, Д. Как выбирать овощи и фрукты [Текст] / Д. Балясова // *Будь здоров.* – 2011. – № 2. – С. 64-69.
5. Бовина, Н. М. Мама, папа, я – олимпийская семья [Текст] / Н. М. Бовина, А. В. Курилов // *Начальная школа.* – 2012. – № 2. – С. 89-90.
6. Болонова, Г. П. Дорожи своим здоровьем [Текст] / Г. П. Болонова // *Праздник в школе.* – 2012. – № 5. – С. 14-22.
7. Бондаренко, Т. Н. На зарядку становись [Текст] / Т. Н. Бондаренко // *Читаем, учимся, играем.* – 2003. – № 6. – С. 69-72.
8. Боровская, Э. Здоровое питание школьника. Главное, чтобы ребёнку нравилось [Текст] / Э. Боровская; конс. З. Р. Щербова. – М. : Эксмо, 2010. – 319 с.
9. Булгакова, С. В. Великие спортсмены всех времен [Текст] / С. В. Булгакова // *Игровая библиотека.* – 2013. – № 9. – С. 78-89.
10. В какой посуде еда вкуснее? [Текст] / ред. А. А. Фин // *Юный техник.* – 2011. – № 7. – С. 58-62.
11. Васильев, Антон. Мы – то, что мы едим [Текст] / А. Васильев // *Чудеса и приключения.* – 2014. – № 2. – С. 20-23.
12. Гайчук, Н. П. Друзья здоровья [Текст] / Н. П. Гайчук, А. А. Ефимов // *Начальная школа.* – 2013. – № 2. – С. 59-63.
13. Гилева, Т. И. Приятного аппетита! или еда дело серьезное [Текст] / Т. И. Гилева // *Игровая библиотека.* – 2014. – № 4. – С. 76-87.



14. Гоголан, М. Ф. Законы здоровья. Секреты полноценного питания. Чудеса витаминов [Текст] / М. Ф. Гоголан. – СПб.: Невский проспект: Вектор, 2008. – 174 с.
15. Джейкобс, Эй Джей. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни [Текст] / Э. Д. Джейкобс; пер. с англ. Е. Межевича. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 356 с.
16. Дронцева, Л. А. Эстафета здоровья [Текст] / Л. А. Дронцева // Начальная школа. – 2014. – № 5. – С. 88-91.
17. Ермакова, О. Сюжетно-игровые занятия: подвижные игры для старшей группы [Текст] / О. Ермакова // Дошкольное воспитание. — 2012. – № 5. – С. 37-39.
18. Заикина, Л. «Мы здоровью скажем да!»: игра [Текст] / Л. Заикина // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 1. – С. 42-44.
19. Коровина, И. «Надо спортом заниматься!» [Текст] / И. Коровина // Новая библиотека. – 2013. – № 8. – С. 40-48.
20. Костючкова, И. Винни-Пух и семь чудес меда [Текст] / И. Костючкова // Гимн биологическому разнообразию. – Минск: Красико-Принт, 2012. – С. 68-76.
21. Ласкателева, О. Сам себе я помогу [Текст] / О. Ласкателева // Библиополе. – 2014. – № 12. – С. 23-26.
22. Лекомцева, С. А. Спорт нужен миру: навстречу Олимпиаде — 2014 в Сочи [Текст] / С. А. Лекомцева // Читаем, учимся, играем. – 2012. – Вып. 10. – С. 59-63.
23. Назарова, Е. Е. Программа курса внеурочной деятельности «Школа здоровья». [Электронный ресурс] / Е.Е. Назарова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/06/21/programma-kursa-vneurochnoy-deyatelnosti-shkola> (дата обращения 10.11.2016).
24. Орлова, И. Пища для мозга [Текст] / И. Орлова // Мой кроха и я. – 2011. – № 7-8. – С. 70-72.
25. Похлебкин, В. В. История важнейших пищевых продуктов [Текст] / В. В. Похлебкин. – М.: Центрполиграф, 2009. – 553 с.
26. Семиглазова, Н. И. Здоровому образу жизни – да! [Текст] / Н. И. Семиглазова // Игровая библиотека. – 2011. – № 7. – С. 28-31.
27. Смелова, В. Г. Своя кожа рубахи дороже [Текст] / В. Г. Смелова // Читаем, учимся, играем. – 2012. – Вып. 9. – С. 97-103.
28. Соловьева, Е. В. Рассчитайтесь по порядку на зарядку! [Текст] / Е. В. Соловьева, В. Н. Петрова // Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. – 2013. – № 2. – С. 60-62.
29. Стейтем, Б. Чем нас травят? Полный справочник вредных, полезных и нейтральных веществ, которые содержатся в пище, косметике, лекарствах [Текст] / Б. Стейтем. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 319 с.
30. Сулова, Н. В. На старт! Внимание! Марш! [Текст] / Н. В. Сулова // Читаем, учимся, играем. – 2014. – № 1. – С. 104-106.