

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверена  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Данилина Л.И./  
« 30 » августа 2023 г.

Утверждена  
Приказом № 258-од от «30 » августа 2023г  
ИО Директора школы  
\_\_\_\_\_/Назаров С.Н./

### Рабочая программа

Предмет (курс): Программа спортивно-оздоровительной деятельности «Час здоровья»

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Класс: 2-4

Общее количество часов по учебному плану: 204ч.

Рассмотрена на заседании МО \_\_\_\_\_  
(название методического объединения)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Иванова Ю.И.  
(подпись) (ФИО)

## Пояснительная записка

**Цель программы** – обеспечение целостного, поэтапного подхода к формированию у учащихся здорового образа жизни.

### Задачи:

- Расширять знания по вопросам здорового образа жизни.
- Формировать понимание значимости здорового образа жизни.
- Способствовать формированию активной жизненной позиции по сохранению и укреплению своего здоровья.
- Взаимодействовать с родителями в работе по воспитанию здорового образа жизни.
- Сотрудничать с общественными организациями.

### Особенности организации внеурочной деятельности:

В программе предусмотрены различные формы организации учебной деятельности (индивидуальная, парная, групповая), учтена возможность самостоятельной работы учащихся, заложены предпосылки для осуществления творческой, проектной деятельности и др.

### Средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку, экскурсии, соревнования, подвижные игры.

### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### Место курса «Час здоровья» в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предназначена для учащихся 2-4 классов (в возрасте от 8 до 10 лет). Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю, 68 часов в год в каждом классе.

### Описание ценностных ориентиров содержания предмета

Программа «Час здоровья» придерживается основополагающих принципов валеологии:

1. Принцип **сохранения** здоровья.
2. Принцип **увеличения (укрепления)** здоровья.
3. Принцип **формирования** здоровья.

### Требования к результатам реализации программ внеурочной деятельности:

Результаты реализации программы внеурочной деятельности «Час здоровья»: личностные, метапредметные, предметные результаты, четко направленные на поэтапное достижение трёх уровней.

*Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):* приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации; о логике и правилах проведения научного исследования; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе.

*Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):* развитие ценностных отношений школьника к родному Отечеству, к другим людям, к людям иной этнической или культурной принадлежности, к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

*Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного ценностно-окрашенного социального действия):* школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности; опыт публичного выступления по проблемным вопросам; опыт интервьюирования и проведения опросов общественного мнения; опыт общения с представителями других социальных групп, других поколений; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми; опыт управления другими людьми и взятия на себя ответственности за других людей.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» предназначена для обучающихся 2-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует 40 минут.

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

Здоровьесберегающая организация внеурочной деятельности предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» является формирование следующих умений:

- *определять* и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** как поступить при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- *определять* и *формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса.

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

#### **2. Познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса;
- 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).

### 3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (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).

#### **Формирование ИКТ-компетенций:**

- формирование базовых представлений о различных средствах информации, о том как средства ИКТ (камера, микрофон, диктофон и т.д.) работают и используются для записи информации;
- умение создавать информационные объекты;
- приобретение навыков работы в редакторе изображений;
- приобретение навыков работы в текстовых и графических редакторах.

#### **Предметные результаты:**

Информационные: знать правила и закономерности здорового образа жизни.

Поведенческие: закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

#### **Результаты освоения программы**

#### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Час здоровья» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую доврачебную помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

**Предполагаемым результатом** данной программы внеурочной деятельности является формирование позиции «Я несу ответственность за своё здоровье».

### **Содержание программы**

Программа «Час здоровья» рассчитана на учащихся начальных классов на три года. Весь материал разделён на четыре блока: «Тайны нашего здоровья», «Здоровье в твоих руках» (профилактика вредных привычек), «Со спортом дружить – здоровым быть!», «Маленькие туристы».

**«Тайны нашего здоровья».** Этот блок рассматривает вопросы: что такое здоровье, здоровый образ жизни, что помогает сохранять и укреплять здоровье. Дети знакомятся с особенностями организма человека, причинами возникновения болезней, способами оказания первой медицинской помощи, говорят о правильном питании.

**«Здоровье в твоих руках».** Данный раздел посвящён профилактике вредных привычек. Особое внимание нужно обратить на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным. Главное – это формирование ответственности за своё здоровье, приобщение детей к здоровому образу жизни.

**«Со спортом дружить – здоровым быть».** Знакомство различными видами спорта, значением спорта в жизни человека. Большое внимание уделяется укреплению здоровья детей через подвижные игры, спортивные состязания, лыжные прогулки, катание на коньках.

**«Маленькие туристы».** Туризм обладает притягательной силой. Это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в воспитании нравственных качеств личности школьника. Туризм как форма активного отдыха полезен каждому ребёнку. Возможности школьного туризма ограничены, но каждому обучающемуся независимо от его склонностей, желаний и увлечений школа за годы учёбы должна дать некоторый объём туристических знаний и умений. В этом блоке присутствуют теоретические и практические занятия.

Данные блоки взаимосвязаны между собой.

Все четыре блока повторяются каждый год, от простого к сложному, поэтапно, в системе, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Порядок блоков обусловлен следующими моментами:

- ✓ начинать работу по формированию здорового образа жизни необходимо с азов (знакомства с основными понятиями), поэтому первый блок – «Тайны здоровья»;
- ✓ большое внимание уделяется правильной осанке обучающихся, сохранению зрения, слуха, поэтому данные темы рассматриваются во втором блоке «Здоровье в твоих руках» с точки зрения привития полезных привычек;
- ✓ третья четверть самая длинная, самая привлекательная пора для любителей зимних видов спорта, подвижных игр на воздухе, поэтому третий блок – «Со спортом дружить – здоровым быть»;
- ✓ апрель и май – подходящее время для занятий туризмом.

В первый год основным воспитательным моментом становится формирование понимания значимости здорового образа жизни. Дети знакомятся с самим понятием здоровья (*что это такое?*), определяют его ценность. Немаловажным является мотивирование учащихся на посещение спортивных кружков и секций.

На втором году воспитания продолжается работа по формированию знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Главным становится вопрос – *что необходимо делать*, чтобы здоровье было всегда.

Третий год (*итоговый*) посвящен воспитанию и раскрывает для ребёнка привлекательность здорового образа жизни: внешнюю и внутреннюю (красота, энергия, радость, новые достижения, приятные ощущения и творческое удовлетворение). Ставится акцент на формировании *способности управлять своим здоровьем и нести ответственность за своё здоровье*.

Основными понятиями, которые красной нитью проходят через всю воспитательную работу по реализации этого направления являются **здоровье, здоровый образ жизни, ценностное отношение к здоровью**.

#### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

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

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов в «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

| <i>№<br/>п/п</i>                                   | <i>Тема</i>  | <i>Кол-во<br/>часов</i> | <i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>   |
|--|--|-------------------------|--|
| <b>Тайны здоровья (17ч)</b>                        |  |                         |  |
| 1  | Вводное занятие «Азбука здоровья»  | 2                       | Определение понятия "здоровье". Что такое здоровый образ жизни?  |
| 2  | «Тайны нашего здоровья»  | 2                       | Факторы, укрепляющие здоровье. Участие в конкурсе рисунков.  |
| 3  | Час здоровья «Со спортом будем мы дружить, чтоб здоровым, сильным быть!» | 6                       | Знакомство с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», поиск факторов, влияющих на здоровье. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Игра-эстафета                               |
| 4  | «Весёлые старты»   | 5                       | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Командные соревнования.  |
| 5  | Поход в ФОК «Арена» - катание на коньках                                 | 2                       | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Обучение и совершенствование техники катания на коньках  |
| <b>«Здоровье в твоих руках» (13ч)</b>              |  |                         |  |
| 6  | Полезные привычки. Режим дня.  | 2                       | Формирование представлений о режиме дня школьника, личной гигиене. Значение утренней гимнастики для организма.   |
| 7  | Час здоровья «В здоровом теле – здоровый дух!»                           | 4                       | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки. Участие в эстафетах  |
| 8  | Спортивный праздник «Мама и я – спортивная семья!»                       | 3                       | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Командные соревнования с участием родителей.   |
| 9  | Час здоровья «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»                    | 4                       | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Виды закаливания круглый год   |
| <b>«Со спортом дружить – здоровым быть» (22 ч)</b> |  |                         |  |
| 9  | Час здоровья «Путешествие в Олимпию»                                     | 4                       | Развитие познавательных процессов. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Участие в эстафетах               |
| 10   | Лыжная эстафета  | 8                       | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Знание гигиены одежды. Знание о том, что такое первая доврачебная помощь. Умение оказывать первую помощь при обморожении. Участие в эстафете |
| 11   | Час здоровья «Сильные и смелые, ловкие, умелые!»                         | 5                       | Знакомство с зимними видами спорта. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Командные соревнования.          |
| 12   | Спортивные игры на улице   | 5                       | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Разучивание русской народной игры «Горелки». Участие в эстафете  |
| <b>«Маленькие туристы» (16ч)</b>                   |  |                         |  |
| 13   | «Необычный поход»  | 6                       | Знакомство с понятиями «туристы», «туризм». Игра-путешествие. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.                   |

|        |  |    |  |
|--------|--|----|--|
| 14     | Спортивный праздник «В стране Спортландия» | 2  | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Знакомство с туристическим оборудованием, соревнование. Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. |
| 15     | Спортивная тур-эстафета                    | 4  | Разучивание игр-эстафет: «Большая круговая эстафета». Формирование потребности в здоровом образе жизни.  |
| 16     | Игры и соревнования на спортивной площадке | 4  | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Участие в соревнованиях  |
| Итого: |  | 68 |  |

### Тематическое планирование 3 класс (2 год обучения)

| <i>№ п/п</i>                   | <i>Тема</i>   | <i>Кол-во часов</i> | <i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>  |
|--------------------------------|---|---------------------|---|
| <b>Маленькие туристы (13ч)</b> |   |                     |   |
| 1                              | «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Правила безопасного поведения на природе. | 2                   | Умение оказывать первую доврачебную помощь при, тепловом и солнечном ударах. Формирование умения находить выход из стрессовых ситуаций. Умение принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. Адекватное оценивание своего поведения в жизненных ситуациях.  |
| 2                              | Кросс «Золотая осень»   | 3                   | Формирование потребности в здоровом образе жизни.   |
| 3                              | Практические занятия по подготовке к туристическому многоборью.                       | 4                   | Продолжение знакомства с туристическим оборудованием, соревнование. Демонстрация туристических умений: правила пользования компасом, завязывание узлов, собирание палатки, эстафеты с туристическим оборудованием, умение оказывать первую доврачебную помощь при ожогах, ушибах, порезах. Знание лекарственных растений. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения. |
| 4                              | Туристическое многоборье  | 4                   | Определение сторон горизонта по компасу, умение читать карту местности. Завязывание узлов, собирание палатки, эстафеты с туристическим оборудованием. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения.   |
| <b>Тайны здоровья (13ч)</b>    |   |                     |   |
| 5                              | КВН «Если хочешь быть здоров»   | 4                   | Знания о влиянии окружающей среды на здоровье человека, умение чередовать труд и отдых, представления о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.   |
| 6                              | Час здоровья «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»                           | 4                   | Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья. Формирование потребности в здоровом образе жизни.  |
| 7                              | Индивидуальный исследовательский проект «Витаминная кладовая».                        | 3                   | Составление плана работы. Постановка цели и задач. Выдвижение гипотезы. Поиск информации в книгах и интернете. Проведение диагностики по выбранной теме. Отчёт по собранному материалу. Создание сообщений, презентаций. Защита проекта.  |



|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
| 8   | Поездка в ФОК «Арена» - катание на коньках                 | 2  | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Обучение и совершенствование техники катания на коньках   |
| <b>«Со спортом дружить – здоровым быть» (24ч)</b> |  |    |   |
| 9   | «Все на лыжи». Эстафеты на лыжах.                          | 8  | Знакомство с зимними видами спорта. Катание на лыжах. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.   |
|   | «Движение – это жизнь»                                     | 5  | Поиск информации по теме «Как зависит здоровье от занятий спортом?» Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.   |
| 10  | «Спортивный калейдоскоп»                                   | 4  | Участие в лыжных эстафетах. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения.   |
| 11  | Час здоровья «Значение спорта в жизни маленького человека» | 5  | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Участие в эстафетах   |
| 12  | Поездка в ФОК «Салют» - купание в бассейне                 | 2  | Формирование потребности в здоровом образе жизни.   |
| <b>«Здоровье в твоих руках» (18ч)</b>             |  |    |   |
| 27  | «Весёлые переменки»  | 3  | Умение заботиться о внешнем виде, гигиене одежды. Формирование умений сохранять зрение и осанку. Разучивание тренировочных упражнений для сохранения зрения и осанки. Знание социально одобряемых норм и правил поведения. Знание правил хорошего тона. Представления о полезных и вредных привычках. |
| 28  | Час здоровья «Мой весёлый звонкий мяч»                     | 5  | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Участие в эстафетах   |
| 29  | Игра-викторина «Вредные привычки в детском возрасте»       | 4  | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Знание особенностей влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.  |
| 32  | Игры и соревнования на спортивной площадке                 | 6  | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Участие в соревнованиях   |
|   |  | 68 |   |

#### Тематическое планирование 4 класс (3 год обучения)

| <i>№ п/п</i>                   | <i>Тема</i>            | <i>Кол-во часов</i> | <i>Основные виды учебной деятельности учащихся</i>   |
|--------------------------------|------------------------|---------------------|--|
| <b>Маленькие туристы (16ч)</b> |                        |                     |  |
| 1                              | «Туристическая полоса» | 2                   | Продолжение знакомства с туристическим оборудованием. Демонстрация туристических умений: правила пользования компасом, завязывание узлов, собирание палатки, чтение карты местности, разжигание костра, умение оказывать первую медицинскую помощь при ожогах, ушибах, порезах. Знание лекарственных растений. Знание особенностей воздействия двигательной активности на организм человека. |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 2   | «Со спортом будем мы дружить, чтоб здоровым, сильным быть!»                              | 2 | Изучение приёмов закаливания. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.  |
| 3   | Викторина – игра «Природа – источник здоровья» Правила безопасного поведения на природе. | 2 | Умение оказывать первую доврачебную помощь при кровотечении, утоплении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах. Формирование умения находить выход из стрессовых ситуаций. Умение принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания. Адекватное оценивание своего поведения в жизненных ситуациях.  |
| 4   | Спортивный марафон   | 5 | Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье   |
| 5   | Игры и соревнования на спортивной площадке   | 5 | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Участие в соревнованиях   |
| <b>Тайны здоровья (16ч)</b>                       |  |   |   |
| 6   | Брейн-ринг «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!»                                      | 2 | Знание основных вопросов гигиены, касающихся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Умение использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита. Формирование понимания влияния здоровья на успешную учебную деятельность. Выяснение значения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. |
| 7   | Час здоровья «Путешествие на остров Здоровья»  | 4 | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Знание способов сохранения и укрепления здоровья. Участие в эстафетах   |
| 8   | Спартакиада.   | 4 | Формирование потребности в здоровом образе жизни.   |
| 9   | Игры и соревнования на спортивной площадке   | 6 | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Участие в соревнованиях   |
| <b>«Со спортом дружить – здоровым быть» (15ч)</b> |  |   |   |
| 10  | «Спортивная карусель»  | 2 | Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья. Знание значения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Умение выполнять физические упражнения для развития физических навыков.  |
| 11  | Лыжные эстафеты.   | 4 | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Участие в лыжных эстафетах. Выяснение значения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.  |
| 12  | «Весёлые старты»   | 2 | Участие в эстафетах в зале с применением инвентаря, копирующего зимний спортивный инвентарь. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения.  |
| 13  | «Быть семье здоровой модно»  | 4 | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Командные соревнования с участием родителей   |
| 14  | Поход в ФОК «Арена» - катание на коньках   | 3 | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Обучение и совершенствование техники катания на коньках   |
| <b>«Здоровье в твоих руках» (21ч)</b>             |  |   |   |
| 15  | Исследовательский проект «Слагаемые здоровья».   | 3 | Распределение на группы. Составление плана работы, распределение обязанностей. Опрос. Анкетирование. Поиск объектов для опроса. Интервьюирование. Поиск информации в книгах   |

|        |  |    |   |
|--------|--|----|---|
|        |  |    | и интернете. Проведение диагностики по выбранной теме. Отчёт по собранному материалу. Создание презентаций. Защита проектов. Умение применять коммуникативные и презентационные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.   |
| 16     | Час здоровья « Будь здоров!»                   | 4  | Формирование представлений о вредных привычках. Поиск информации о вреде малоподвижного образа жизни. Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".   |
| 17     | «Главное соревнование - борьба с самим собой». | 2  | Формирование представлений о вреде курения, алкоголизма, наркомании. Знание особенностей влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника. Выяснение вредных привычек в питании. Поиск информации о вреде малоподвижного образа жизни. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. |
| 18     | Час здоровья «Мы хотим расти здоровыми»        | 4  | Знание значения физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Умение выполнять физические упражнения для развития физических навыков. Участие в эстафетах   |
| 19     | Игры и соревнования на спортивной площадке     | 8  | Формирование потребности в здоровом образе жизни. Участие в соревнованиях   |
| Итого: |  | 68 |   |

### Методическое и материально-техническое обеспечение

#### 1. Учебные пособия:

- ✓ натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
- ✓ различные мячи, скакалки, обручи, гантели - для подвижных игр и эстафет;
- ✓ изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

2. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.