

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ  
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»**

**СОГЛАСОВАНО:**

педагогическим советом  
протокол от 22.05.2026 № 05

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»  
от 29.05.2026 № 01-05/150-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Планета Здоровья»  
для обучающихся 1-4 классов**

Уэлькаль  
2026

## Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

– **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

– **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «ЦО села Уэлькаль», что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых

личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника начальной школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Планета Здоровья» необходима материально-техническая база:

### **1. Учебные пособия:**

-«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.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

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

**Спортивный инвентарь:**

Волейбольные мячи;  
Баскетбольные мячи;  
Канат;  
Кегли или городки;  
Скакалки;  
Теннисные мячи;  
Малые мячи;  
Сетка волейбольная;  
Щиты с кольцами;  
Секундомер;  
Маты;  
Ракетки;  
Обручи

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

| <b>формы проведения занятия<br/>и виды деятельности</b> | <b>Тематика</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Игры                                                    | Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим<br>«В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Задорный обруч», «Национальные игры» и др. |
| Дни здоровья, спортивные мероприятия                    | «Быстрее, выше, сильнее»<br>«Если хочешь быть здоровым»<br>«Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка», «ГТО в школе», «Веселые гонки».                                                                                                                     |
| Беседы                                                  | Правила личной гигиены                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                     |                                                                        |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Тесты и анкетирование                               | Чему мы научились за год.<br>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| Просмотр презентаций                                | «Как сохранить и укрепить здоровье»<br>«Остров здоровья»               |
| Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок | «В здоровом теле здоровый дух»<br>«Мы за ЗОЖ»<br>«Нет курению!»        |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» состоит из четырёх частей:

**1 класс:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

**2 класс:** культура питания, закалывающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

**3 класс:** вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

**4 класс:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета Здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися 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 «Планета 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**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

### 1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## 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.

## 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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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

- осознание обучающимися 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета 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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую 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. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Планета Здоровья»**  
**1 класс**

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,<br>час. | В том числе |                      | Форма контроля   |
|----------|-----------------------------------|----------------|-------------|----------------------|------------------|
|          |                                   |                | Лекции      | Практические занятия |                  |
| I        | Введение «Вот мы и в школе».      | 4              | 1           | 3                    | праздник         |
| II       | Питание и здоровье                | 5              | 3           | 2                    | викторина        |
| III      | Моё здоровье в моих руках         | 7              | 3           | 4                    | Викторина        |
| IV       | Я в школе и дома                  | 6              | 3           | 3                    | Игра - викторина |
| V        | Чтоб забыть про докторов          | 4              | 1           | 3                    | Круглый стол     |
| VI       | Я и моё ближайшее окружение       | 3              | 1           | 2                    | Ролевая игра     |
| VII      | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4              | 2           | 2                    | Диагностика      |
|          | Итого:                            | 33             | 14          | 19                   |                  |

## Календарно-тематическое планирование

### «Планета Здоровья»

#### 1 класс

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

| №  | Тема занятия                                                 | Содержание занятия                                                                           | Кол-во часов |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|    |                                                              | <b>Народные, национальные игры</b>                                                           | 1            |
| 1  | «Вот мы и в школе». НВС                                      | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.                                            | 1            |
| 2  | «Филин и пташка». НВС                                        | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.                 | 1            |
| 3  | «Горелки».                                                   | Правила игры. Проведение игры.                                                               | 1            |
| 4  | «Кот и мышь». НВС                                            | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.                                             | 1            |
| 5  | «Блуждающий мяч».                                            | Правила игры. Проведение игры.                                                               | 1            |
| 6  | «Зарница»                                                    | Правила игры. Проведение игры. Эстафета.                                                     | 1            |
|    |                                                              | <b>Игры на развитие психических процессов.</b>                                               |              |
| 7  | Игры на развитие восприятия.                                 | Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». | 1            |
| 8  | «Моё здоровье в моих руках»<br>Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».     | 1            |
| 9  | Игры на развитие памяти.                                     | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».                                      | 1            |
| 10 | Игры на развитие воображения.                                | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».                                  | 1            |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи.                            | Игры «Ну-ка, отгадай», НВС.                                                                  | 1            |
| 12 | Игры на развитие памяти                                      | Игры «Баба Яга», «Три характера».                                                            | 1            |
|    |                                                              | <b>Подвижные игры</b>                                                                        |              |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».             | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.                                             | 1            |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море                                  | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.                                    | 1            |

|    |                                                           |                                                                                                  |        |
|----|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    | волнуется – раз»                                          |                                                                                                  |        |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки».                           | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | 1      |
| 16 | Весёлые старты с мячом.                                   | Гимнастические упражнения. Эстафеты.                                                             | 1      |
| 17 | «Чтоб забыть про докторов»<br>Игра «Волк во рву»          | Игры с мячом: ловля, бросок, передача.                                                           | 1      |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой                               | Комплекс ОРУ со скакалкой.                                                                       | 1      |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»                  | Правила игры. Проведение игры.                                                                   | 1      |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.<br>Метание снежков в цель.                       | 1<br>1 |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы».                                | Правила игры. Проведение игры.                                                                   | 1      |
| 22 | Игра «Совушка».                                           | Правила игры. Проведение игры.                                                                   | 1      |
| 23 | Игра «Удочка»                                             | Игры со скакалкой, мячом.                                                                        | 1      |
| 24 | Игра «Перемена мест»                                      | Построение. Строевые упражнения, перемещение.                                                    | 1      |
| 25 | Игра «Салки с мячом».                                     | Правила игры. Проведение игры.                                                                   | 1      |
| 26 | Игра «Прыгай через ров»                                   | Совершенствование координации движений.                                                          | 1      |
|    |                                                           | <b>Спортивные игры</b>                                                                           |        |
| 27 | Перестрелка                                               | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.                                                | 1      |
| 28 | Перестрелка                                               | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.                                    | 1      |
| 29 | «Вот и стали мы на год взрослей»<br>Перестрелка           | Мониторинг<br>Проведение игры.                                                                   | 1<br>1 |
| 30 | Спортивный праздник.                                      | Игры, эстафеты, Весёлые минутки.                                                                 | 1<br>1 |
| 31 | «Мяч поднимай-мышцы укрепляй»                             | Игры, эстафеты                                                                                   | 1      |
| 32 | «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»             | Игры, эстафеты                                                                                   | 1      |
| 33 | «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»                | Игра                                                                                             | 1      |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Планета Здоровья»**  
**2 класс**

| №<br>п/<br>п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,<br>час. | В том числе |                         | Форма<br>контроля               |
|--------------|-----------------------------------|----------------|-------------|-------------------------|---------------------------------|
|              |                                   |                | Лекции      | Практические<br>занятия |                                 |
| I            | Введение «Вот мы и в школе».      | 4              | 1           | 3                       | Викторина                       |
| II           | Питание и здоровье                | 5              | 3           | 2                       | Викторина                       |
| III          | Моё здоровье в моих руках         | 7              | 3           | 2                       | Викторина, соревнование         |
| IV           | Я в школе и дома                  | 6              | 3           | 3                       | Викторина                       |
| V            | Чтоб забыть про докторов          | 4              | 1           | 3                       | «Разговор о правильном питании» |
| VI           | Я и моё ближайшее окружение       | 4              | 2           | 2                       | Викторина                       |
| VI<br>I      | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4              | 2           | 2                       | Тест                            |
|              | Итого:                            | 34             | 16          | 18                      |                                 |

### Календарно-тематическое планирование.

*2 класс*

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34часа)

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин                                   | Кол-во часов |
|----------|---------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | Что мы знаем о ЗОЖ                                                  | 1            |
| 2        | По стране Здоровейке                                                | 1            |
| 3        | В гостях у Мойдодыра                                                | 1<br>1       |
| 4        | Я хозяин своего здоровья                                            | 1            |
| 5        | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1            |
| 6        | Культура питания. Этикет.                                           | 1            |
| 7        | Спектакль «Я выбираю кашу»                                          | 1            |
| 8        | «Что даёт нам море»                                                 | 1            |
| 9        | Светофор здорового питания                                          | 1            |
| 10       | Сон и его значение для здоровья человека                            | 1            |
| 11       | Закаливание в домашних условиях                                     | 1            |
| 12       | <u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»                               | <u>1</u>     |
| 13       | Иммунитет                                                           | 1            |
| 14       | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.                   | <b>1</b>     |
| 15       | Спорт в жизни ребёнка.                                              | 1            |

|    |                                                               |   |
|----|---------------------------------------------------------------|---|
| 16 | Слагаемые здоровья                                            | 1 |
| 17 | Я и мои одноклассники                                         | 1 |
| 18 | Почему устают глаза?                                          | 1 |
| 19 | Гигиена позвоночника. Сколиоз                                 | 1 |
| 20 | Шалости и травмы                                              | 1 |
| 21 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление                 | 1 |
| 22 | Умники и умницы                                               | 1 |
| 23 | С. Преображенский «Огородники»                                | 1 |
| 24 | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)             | 1 |
| 25 | <u>День здоровья</u><br>«Самый здоровый класс»                | 1 |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности | 1 |
| 27 | Мир эмоций и чувств.                                          | 1 |
| 28 | Вредные привычки                                              | 1 |
| 29 | «Веснянка»                                                    | 1 |
| 30 | В мире интересного                                            | 1 |
| 31 | Я и опасность.                                                | 1 |
| 32 | Национальные игры                                             | 1 |
| 33 | Первая помощь при отравлении                                  | 1 |
| 34 | Наши успехи и достижения                                      | 1 |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**«Планета Здоровья»**  
**3-4 классы**

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе |                      | Форма контроля                  |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|---------------------------------|
|       |                                   |             | Лекции      | Практические занятия |                                 |
| I     | Введение «Вот мы и в школе».      | 4           | 1           | 3                    | Соревнования                    |
| II    | Питание и здоровье                | 5           | 3           | 2                    | Викторина                       |
| III   | Моё здоровье в моих руках         | 7           | 4           | 3                    | Викторина, соревнования         |
| IV    | Я в школе и дома                  | 6           | 3           | 3                    | Игра – викторина, соревнования  |
| V     | Чтоб забыть про докторов          | 4           | 1           | 3                    | «Разговор о правильном питании» |
| VI    | Я и моё ближайшее окружение       | 4           | 2           | 2                    | Беседа, соревнования            |
| VII   | «Вот и стали мы на год взрослей»  | 4           | 2           | 2                    | Диагностика Книга здоровья      |
|       | Итого:                            | 34          | 16          | 18                   |                                 |

### Календарно-тематическое планирование.

#### «Планета Здоровья»

#### 3-4 класс

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин                                           | Кол-во часов |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | «Здоровье и здоровый образ жизни». Подвижные игры                           | 1            |
| 2        | Правила личной гигиены. Эстафеты с мячом                                    | 1            |
| 3        | Физическая активность и здоровье. Подвижные игры                            | 1            |
| 4        | Как познать себя. Подвижные игры                                            | 1            |
| 5        | Питание необходимое условие для жизни человека. Подвижные игры              | 1            |
| 6        | Здоровая пища для всей семьи. Национальные виды спорта                      | 1            |
| 7        | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Подвижные игры | 1            |
| 8        | Секреты здорового питания. Рацион питания. Эстафеты с мячом                 | 1            |
| 9        | «Богатырская силушка». Подвижные игры                                       | 1            |
| 10       | Домашняя аптечка. Эстафеты с мячом                                          | 1            |
| 11       | «Мы за здоровый образ жизни». Национальные виды спорта                      | 1            |
| 12       | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». Беговые упражнения                   | 1            |
| 13       | «Береги зрение с молодую». Подвижные игры                                   | 1            |
| 14       | Как избежать искривления позвоночника. Эстафеты с предметами                | 1            |
| 15       | Отдых для здоровья. Национальные виды спорта                                | 1            |
| 16       | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Подвижные игры                       | 1            |

|    |                                                                                  |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---|
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Соревнование                       | 1 |
| 18 | «Класс не улица ребята<br>И запомнить это надо!». Соревнование по мини-футболу   | 1 |
| 19 | Национальные игры. Подвижные игры                                                | 1 |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? Подвижные игры                            | 1 |
| 21 | Мода и школьные будни. Эстафеты с мячом                                          | 1 |
| 22 | Делу время , потехе час. Эстафеты с предметами                                   | 1 |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Подвижные игры                | 1 |
| 24 | <u>День здоровья</u><br>«За здоровый образ жизни»С.                              | 1 |
| 25 | Соревнование по национальным видам спорта                                        | 1 |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.<br>Подвижные игры | 1 |
| 27 | Подвижные игры                                                                   | 1 |
| 28 | Спортивные игры. Правила игры                                                    | 1 |
| 29 | Подвижные игры                                                                   | 1 |
| 30 | Веселые гонки                                                                    | 1 |
| 31 | Соревнования по бегу на короткие дистанции                                       | 1 |
| 32 | Игра «Мой горизонт»                                                              | 1 |
| 33 | Спортивные игры. Правила игры                                                    | 1 |
| 34 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?». Подвижные игры. Итоги года.          | 1 |

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное