
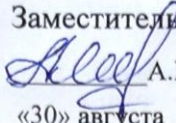
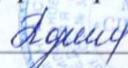


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 34» города Смоленска  
(МБОУ «СШ № 34»)

<b>РАССМОТРЕНО</b>	<b>СОГЛАСОВАНО</b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b>
Руководитель МО  Н.Н. Пономарева	Заместитель директора  А.В. Медведева	Директор МБОУ «СШ № 34»  С.В. Подшивалова
Протокол заседания МО №1 от «29» августа 2023 г.	«30» августа 2023 г.	Приказ №151-од от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**начального общего образования**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Азбука здоровья от А до Я»**  
**1-4 класс**

**Смоленск**  
**2023-2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья от А до Я» ориентирована на обучающихся 1- 4 классов общеобразовательной школы разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования № ТВ-1290/03
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03-1190.
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 34» города Смоленска;
- основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СШ № 34»;
- учебным планом внеурочной деятельности МБОУ «СШ № 34» на 2023/2024 учебный год;
- календарным учебным графиком МБОУ «СШ № 34» на 2023/2024 учебный год.

Рабочая программа «Азбука здоровья от А до Я» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей определяет образ жизни на многие годы.

Программа реализует спортивное направление через углубление курса по физической культуре по формированию у ребенка понимания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Рабочая программа составлена на основе следующих оздоровительных программ: «Валеология» (В.М.Мельничук), «Полезные привычки» (Международная организация ХОУП), «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких), «Полезные привычки» (Родикова И.А.), авторской программой М.А.Шиловой «Подвижные игры» («Содержание внеурочной деятельности в начальной школе в свете требований ФГОС», Смоленск, 2017г.), «Здоровое питание от А до Я» (Понятовская Ю.Н., Леонов И.Л.) на основе авторской программы Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной, О.Е.Жиренко «Планета здоровья», с использованием методического пособия: Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е. «135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». 1-4 классы. – М.: ВАКО., 2016 г. в соответствии с требованиями ФГОС. Ценность программы заключается в наличии системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни, которая позволяет сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. В процессе обучения ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни,

научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению. Программа носит интегрированный характер, направлена на активное вовлечение обучающихся в процесс обучения, стимулирует их интерес к изучаемым вопросам и темам, позволяет освоить ценностные нормативы и сформировать необходимые навыки.

Содержание курса «Азбука здоровья от А до Я» поддерживает разделы учебных предметов «Окружающий мир» и «Физическая культура» и даёт возможность не дублировать, а более широко раскрыть темы, которые пересекаются в данных курсах, и применить полученные знания на практике.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об основах здорового образа жизни, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в Программе воспитания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы начального общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение учащимися упражнений в целях их физического развития с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья; условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению учебных предметов в начальной школе.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ОТ А ДО Я»

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих обучающихся наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию по формированию ЗОЖ и использование комплекса оздоровительных мероприятий, подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого «неспящего» ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли.

Предметом обучения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья от А до Я» являются составляющие элементы основ здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности носит общеразвивающую направленность с использованием основных направлений физической культуры. В процессе овладения двигательной деятельности через использование подвижных игр у обучающихся формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Курс обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания курса является физическое воспитание граждан России. Курс обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении здорового образа жизни и его влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование знаний в области здорового образа жизни, воспитание устойчивых навыков выполнения основных действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Содержание программы направлено на создание условий для эффективного формирования ценностных установок на здоровый образ жизни, развития физических качеств и способностей обучающихся; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирования творческого нестандартного мышления, инициативности, целеустремлённости; воспитания этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; взаимодействия с окружающими людьми и умения работать в команде; проявления лидерских качеств. Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению упражнений, осознание и последовательность техники выполнения подвижных игр, мероприятий по формированию ЗОЖ в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие мероприятий по формированию ЗОЖ, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать поставленные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и

связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной спортивной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о факторах влияющих на здоровье человека. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ОТ А ДО Я»

**Цели изучения** курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» — создание условий для формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать элементы ЗОЖ для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по внеурочной деятельности «Азбука здоровья от А до Я» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья от А до Я» относят формирование знаний основ ЗОЖ как области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача курса состоит в формировании системы знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях при организации подвижных игр для укрепления здоровья (физического, социального и психологического); овладение умениям и организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (организация режима дня, правильное питание, закаливание, отказ от вредных привычек и т.д.); умения применять правила безопасности при организации различных форм двигательной деятельности и других элементов ЗОЖ и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- 1) возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 2) государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- 3) овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- 4) формирование у обучающихся знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- 5) освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- 1) умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования для сохранения и укрепления здоровья;
- 2) умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и проведении подвижных

- игр;
- 3) умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории о здоровом образе жизни, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
  - 4) умение работать над ошибками, в том числе при организации мероприятий по ЗОЖ, при проведении подвижных игр, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

#### МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ОТ А ДО Я» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение курса «Азбука здоровья от А до Я» - 270 часов  
(1 класс— 66 ч., 2 - 4 класс – по 68 часов).

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ОТ А ДО Я»

Содержание курса» строится по **направлениям:**

**1.Повышение двигательной активности учащихся**, через организацию и проведение подвижных игр, направленных на развитие внимания, на координацию движений, ловкости, соблюдая правила предупреждения травматизма (организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря)

##### *1.1. Русские народные игры*

##### *1.2. Подвижные игры*

##### *1.3. Зимние забавы*

##### *1.4. Спортивные игры*

**Цель:** формирование системы знаний и умений в области физической подготовки через организацию проведения подвижных игр

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать осознанное отношение школьников к своему здоровью;
- формировать здоровый образ жизни детей и их родителей, что способствует предупреждению многих заболеваний.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- формировать навыки безопасного поведения на занятиях спортом;
- развивать потребность к систематическим занятиям спортом и мотивацию на здоровый образ жизни;
- содействовать быстрой адаптации обучающихся к условиям социальной среды, к различным социальным ситуациям.

**Воспитательные:**

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитывать понимание общественной потребности в здоровом образе жизни;
- организовывать интересный досуг и активный оздоровительный отдых в каникулярное время.

**2. Научно-образовательная направленность** через освоение содержания программы способствует формированию у обучающихся целостной научной картины природного и социокультурного мира, ответственного отношения к своему здоровью, экологически правильного мировоззрения,

необходимых для полноценного проявления интеллектуальных и творческих способностей личности ребенка.

### **2.1. Мир вокруг меня и я в нём**

**Цель:** формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать знания о работе основных органов человеческого тела, биологических процессов, протекающих в теле человека;
- формировать представление о том, что человек часть природы и, охраняя природу, он охраняет своё здоровье;
- формировать основные навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать жизненно важные навыки: умение в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- воспитывать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- воспитывать стремление к правильному поведению в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях.

### **2.2. Уроки Мойдодыра**

**Цель:** создание условий для улучшения здоровья детей, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать знания по профилактике вирусных заболеваний и правил поведения во время болезней;
- обучать правилам по выполнению гимнастики для глаз, упражнений для профилактики нарушений осанки, дыхательной гимнастики;
- формировать умение экологически взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать взаимосвязь между ней и организмом человека.

**Развивающие:**

- развивать у детей потребности к познанию и совершенствованию себя и окружающего мира;
- Развивать у детей мотивации здорового образа жизни, потребности в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья.

**Воспитательные:**

- воспитывать у ребёнка желание быть всегда здоровым, практикуя навыки ухода за телом;
- воспитывать у ребёнка самоуважение, чувство социальной значимости, самоутверждения в своей неповторимости, индивидуальности в глазах сверстников и взрослых;
- формировать установку на ЗОЖ и умение следовать ему.

### **2.3. Правильное питание – залог здоровья**

**Цель:** формирование правильных пищевых привычек младших школьников

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать знания о правилах и принципах здорового питания, культуры приёма пищи;
- формировать знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания для организма человека;
- формировать умение составлять ежедневный рацион, используя знания об основных питательных веществах, пищевой ценности продуктов и необходимых энергозатратах организма.

**Развивающие:**

- развивать желание и стремление расширять знания о кулинарных традициях своего народа, уметь объяснять, как рацион питания был связан с климатом и образом жизни наших предков
- развивать интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, формировать чувство уважения к культуре своего народа.

**Воспитательные:**

- создавать условия для формирования навыков применения правил и принципов здорового питания в повседневной жизни
- оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни

## 2.4. Охрана жизни человека

**Цель:** формирование системы знаний, умений и навыков по основам правил поведения на воде, на дорогах, правил обращений с различными предметами, оказание первой помощи.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать знания безопасного поведения на улице, на воде, в школе, в транспорте, дома;
- научить правилам поведения на природе: как уберечься от порезов, ушибов, переломов, как защититься от насекомых, правильному обращению с животными;
- формировать представление о системе необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность;
- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях, дома, на улице;
- научить правильному обращению с огнём, электрическим током, газом.

**Развивающие:**

- развивать умение и навыки в оказании помощи себе и другим людям в экстренных случаях, экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитывать самостоятельность, ответственность, наблюдательность, активность, аккуратность;
- прививать обучающимся любовь к родному краю и бережное отношение к окружающей природе;
- вырабатывать организаторские навыки, умение взаимодействовать доводить начатое дело до конца, работать в команде.

### 1 класс

## 1.Повышение двигательной активности учащихся

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Народные игры**

Знакомство с народными играми и их разучивание.

Игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Горелки», «Наседка и коршун», «Зайки»,



«Удочка», «12 палочек», «Лапта», «Гуси-лебеди», «Ловишки с приседаниями», «Классики».

### ***Подвижные игры***

Знакомство с подвижными играми и их разучивание.

Игры: «Охотники и утки», «Высекало», «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Выше ноги от земли», «Третий лишний», «Путаница», «Светофор», «Хитрая лиса», «Соревнования скороходов» и т.д.

### ***Спортивные игры***

Знакомство со спортивными играми и их разучивание.

Спортивные эстафеты: «Веселые прыжки», «Путешествие в лес», «Веселые старты».

### ***Зимние забавы***

Знакомство с зимними играми и их разучивание.

Игры: «Два мороза», «Лепим снежную бабу», «Не потеряй снежок», «Отпечатки на снегу», «Меткий стрелок», «Синицы и снегири», «Чей ком больше»

## **2. Научно-образовательная направленность**

### **2.1. Мир вокруг меня и я в нём**

Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Составление режима дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

### **2.2. Правильное питание - залог здоровья**

Правильное питание – залог здоровья. Режим питания. Гигиена питания. Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Практическое задание «Составить меню на день». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Молочные и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

### **2.3. Уроки Мойдодыра**

В гостях у Мойдодыра. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Изготовление книжки-малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками. Грязные руки – причина болезней. Как правильно мыть руки. Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Как правильно чистить зубы.

### **2.4. Охрана жизни человека**

Почему мы бодем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Невидимка-газ. Пожарная безопасность. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия

при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

## 2 класс (68 часов в год)

### 1. Повышение двигательной активности учащихся

*Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь* (включается во все занятия).

#### *Русские народные игры*

Знакомство с народными играми и их разучивание.

Игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Горелки», «Наседка и коршун», «Зайки», «Удочка», «Платочек», «Лапта», «Филин и пташка», «Медведи и пчелы», «Блуждающий мяч».

#### *Подвижные игры*

Знакомство с народными играми и их разучивание.

Игры: «Охотники и утки», «Высекало», «Зайцы в огороде», «Пятнашки», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Выше ноги от земли», «Третий лишний», «Путаница», «Глова и хвост», «Волк во рву», «Сокол и голуби», «Белки, волки, лисы», «Колдуны», «Море волнуется –раз», «Караси и щуки», «Гуси лебеди».

#### *Спортивные игры*

Знакомство со спортивными играми и их разучивание.

Игры: «Мяч через сетку», «Не давай мяч водящему», «Школа мяча», «Два мяча», «Летучий мяч», «Охотники и утки», «Передал садись», «Голова и хвост», «У кого меньше мячей?», «Играй, играй, мяч не теряй».

#### *Зимние забавы*

Знакомство с зимними играми и их разучивание.

Игры: «Меткий стрелок», «Строим крепость», «Взятие крепости», «Салют со снежками», «Два мороза», «Варежка-подружка», «Перебежки с ведерками».

### 2. Научно-образовательная направленность

#### 2.1. Мир вокруг меня и я в нём

Я – неповторимый человек. Моя семья. Родословное дерево моей семьи. Роль в семье каждого члена семьи. Обязанности членов семьи. Взаимопомощь в семье.

Кто тебя окружает. Для чего люди общаются. Учимся делать добро.

Измерение роста, веса, окружности грудной клетки, стопы. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат. Оборудование: весы, ростомер, сантиметровая лента, лист бумаги на каждого ребенка. Дневник наблюдений.

Определение пульса, частоты дыхания в покое. Изменение пульса и частоты дыхания при физической нагрузке. Как правильно провести измерение, зафиксировать результат. Оборудование: секундомер. Дневник наблюдений. Что происходит в организме при физической нагрузке, почему увеличилась частота дыхания и пульса. Почему нужна физическая нагрузка.

Мусор – серьезная экологическая проблема. Виды мусора: пищевые отходы, стекло, бумага и картон, пластик, металл. Правила раздельного сбора мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы. Куда отправляется мусор из мусорных баков. Сортировочный пункт и заводы по переработке мусора. Ответственность каждого в уменьшении мусора на планете, как организовать раздельный сбор мусора дома. Правила сбора и утилизации батареек. Правила ответственного отношения к природе, как уменьшить мусорные свалки. Что может сделать каждый из нас.

Природные ресурсы – это наше общее богатство. Лес – источник древесины, грибов, ягод. Влияние лесов на климат. Бережное отношение к лесу, правила поведения в лесу. Что может сделать каждый школьник для сохранения лесов на планете.

Вода – важный фактор жизни на Земле. Значение воды для жизни человека и животных. Водные ресурсы нашего региона. Вода в хозяйственной деятельности человека. Роль воды для организма человека. Ежедневная потребность воды в зависимости от возраста ребенка.

Проблемы загрязнения водных ресурсов. Праздники воды, их цель –напомнить людям о бережном отношении к воде. Как мы можем беречь воду. Волонтерские движения по очистке берегов водоемов. Кто такие волонтеры, чем они занимаются. Бережное отношение к воде в домашних условиях. Питьевые водные ресурсы. Как подготовить воду для питья.

## **2.2. Правильное питание - залог здоровья**

Основные группы питательных веществ: белки, углеводы, жиры, витамины и минеральные вещества, их значение для организма человека. Основные источники питательных веществ. Питательные вещества в разных продуктах.

Источники белка для организма (блюда из мяса, рыбы, молочные продукты). Продукты растительного происхождения богатые белком. Жиры – источник энергии для организма. Основные источники углеводов. Почему нужно ограничивать сладости в рационе. Основа правильного питания - достаточное и разнообразное питание.

Что такое рацион, меню, порция. Тарелка правильного питания – помощник в составлении правильного рациона. Сколько овощей и фруктов нужно есть каждый день. Определение порции овощей и фруктов. В какие приемы пищи добавить овощи и фрукты. Правило подбора продуктов для здорового перекуса. Размер порции продуктов и блюд из зерна (каши, хлеб, печенье, булочки). Размер порции продуктов и блюд – источников белков (мясные, молочные продукты, яйца, орехи).

Секреты режима дня и питания спортсмена. Составление режима дня для тех, кто занимается спортом. Режим питания спортсменов: количество приемов пищи, промежутки между приемами и тренировкой. Спорт и рацион питания, что нужно есть. Составление рациона питания в дни тренировок или соревнований.

Как устроена кухня, предметы кухонного оборудования, их назначение. Техника безопасности при использовании электрических, острых приборов, горячей посуды. Правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне. Правила хранения готовых и сырых продуктов.

Как устроена школьная столовая, электрические приборы. Правила хранения посуды и столовых приборов. Места хранения продуктов. Соблюдение гигиенических требований. Профессии работников школьной столовой.

Правила экокухни: не только готовим, но и заботимся о природе (покупать продуктов столько, сколько требуется; соблюдать правила хранения продуктов; не выбрасывать остатки еды; сортировать мусор). Экоправила при покупке продуктов: не покупать лишнего, использовать многоразовые сумки-шопперы. Как добиться уменьшения пищевых расходов. Приготовление полезных блюд из остатков продуктов. Примеры национальных блюд, в приготовлении которых можно использовать остатки продуктов.

История появления хлеба, его значение для человека. Путь хлеба от зерна до магазина: выращивание зерновых, уборка, элеватор, хлебокомбинат, магазин. Профессии людей, которые помогают попасть хлебу к нам на стол. Техника, используемая при выращивании и производстве хлеба.

Продукты из зерновых – основа здорового питания. Польза хлеба в ежедневном рационе. Виды зерновых и муки. Блюда из разных видов муки: хлеб, выпечка, соусы, каши, запеканки, супы. Виды хлебобулочных изделий. Блюда из зерна в традиционных кухнях народов России.

Хлеб – продукт ежедневного рациона. Сложный путь выращивания и производство хлеба. Уважительное отношение к людям, занимающимся выращиванием и производством хлеба. Бережное

отношение к хлебу. Блюда из остатков хлеба (запеканки, сухарики, панировочные сухари, гренки, квас).

Молоко и молочные продукты – обязательный компонент ежедневного рациона. Ассортимент молочных и кисломолочных продуктов, их свойства. Молочные продукты как основа в рационе питания у разных народов нашей страны. Блюда из молока и кисломолочных продуктов.

Подбор продуктов для длительного похода. Приготовление блюд в походных условиях. Многообразие дикорастущих растений как источник полезных веществ, возможности включения их в рацион питания в походе. Ассортимент блюд, приготовленных из дикорастущих растений. Флора родного края. Правила сбора грибов. Правила поведения в лесу, техника безопасности при разведении костра, бережное отношение к природным богатствам.

Откуда мы получаем воду – источники питьевой воды. Значение жидкости для организма человека. Использование воды для утоления жажды. Питьевой режим детей разного возраста. Разнообразие напитков, их польза для организма. Какие напитки самые полезные. Традиционные напитки нашей страны.

Многообразие речной и морской рыбы, использование ее для приготовления полезных блюд. Первые блюда: рыбный суп, уха, варианты вторых блюд, салаты, закуски, начинки для выпечки. Морепродукты, их разнообразие и польза. Бережное отношение к рыбным ресурсам.

Кухни народов, проживающих в северных районах и Сибири. Сезонные овощи и фрукты, использование лесных ягод и грибов в меню. Основные блюда рациона в зимний период. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры северных регионов.

Овощи и фрукты, произрастающие в южных регионах. Сезонные овощи и фрукты. Салаты из овощей и фруктов в ежедневном меню. Спортивные увлечения, физическая активность. Национальные спортивные игры южных регионов.

### **2.3. Уроки Мойдодыра**

Режим дня и питания. Что такое полезные продукты. Продукты ежедневного рациона. Меню завтрака, обеда, ужина, полдника. Как связано наше здоровье с заботой об окружающей среде. Что может сделать каждый обучающийся, чтобы заботиться о природе.

Роль утренней зарядки для укрепления здоровья – развитие двигательной активности, активизация работы всех систем организма, повышение тонуса умственной и физической работоспособности организма. Правило составления комплекса для проведения зарядки. Составление и демонстрация комплекса утренней зарядки.

Как мы можем позаботиться о здоровье. Что такое закаливание. Способы закаливания: обтирание влажным полотенцем, обливание стоп, воздушные ванны, контрастный душ, хождение босиком и другие. Правила закаливания: регулярность и постепенность. Закаливание – тренировка организма.

История развития физической культуры в Древней Греции. Почему важно заниматься физической активностью и спортом. Влияние физической активности для сохранения и укрепления здоровья. Практическое задание «Оцените свой образ жизни. Физкультурный портрет класса»

Как мы можем позаботиться о здоровье. Что такое закаливание. Способы закаливания: обтирание влажным полотенцем, обливание стоп, воздушные ванны, контрастный душ, хождение босиком и другие. Правила закаливания: регулярность и постепенность. Закаливание – тренировка организма.

### **2.4. Охрана жизни человека**

Правила поведения на дороге, на тротуаре. Безопасность на улице при любой погоде. Правила ПДД. Как вести себя на улице, в общественных местах. Причины ДТП. Изучение памяток.

Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, гирляндами. Правила обращения с огнём (костры). Правила поведения при пожаре. Оказание первой помощи.

Первая помощь при травмах, ушибах, переломах. Если порезался. Как остановить кровотечение ( из раны, из носа).

Наша безопасность. Опасность в вашем доме. Азбука личной безопасности. Почему надо быть осторожным при встрече с незнакомыми людьми. Каких правил необходимо придерживаться.

### **3 класс (68 часов в год)**

#### **1.Повышение двигательной активности учащихся**

*Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь* (включается во все занятия).

##### ***Русские народные игры***

Знакомство с русскими народными играми и их разучивание.

Игры: «Русская лапта», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Зевака», «Лиса и зайцы», «Воробы и вороны».

##### ***Подвижные игры***

Знакомство с подвижными играми и их разучивание.

Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Салки с мячом», «Третий лишний», «Колдуны», «Тише едешь, дальше будет стоп», «Выше ноги от земли», «Высекало».

##### ***Спортивные игры***

Знакомство со спортивными играми и их разучивание.

Игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Пионербол», «Игры с ведением мяча», «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Голова и хвост», «Охотники и утки», «Коршун», «Наперегонки с мячом», «Перестрелка» и т.д.

##### ***Зимние забавы***

Знакомство с зимними играми и их разучивание.

Игры: «Два мороза», «Скатывание шаров», «Взятие крепости», «Меткий стрелок», «Зимние эстафеты», «Гонки снежных комков», «Льдинки».

#### **2. Научно-образовательная направленность**

##### **2.1. Мир вокруг меня и я в нём**

Школа, поведение в школе. Друзья и одноклассники. Как выбирают друзей.

Умение держать себя в руках. Ответственность за свои поступки. Конфликтные ситуации. Как избежать конфликтов.

Плохое и хорошее настроение, причины возникновения.

О дружбе мальчиков и девочек. Ответственность, уважение к человеку.

Характер человека.

##### **2.2. Правильное питание - залог здоровья**

Факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, негативно на него влияющие; правила здорового образа жизни для школьников.

Устойчивое питание. Продукты, их воздействие на организм. Анализ информации на этикетке (количество сахара, жира, соли, срок годности, температура хранения).

Понятие правильного режима питания, правильного перекуса и сбалансированного питания. Соблюдение принципа баланса между калориями и энергетическими затратами организма. Размер порции. Примерный график приёма пищи школьниками. Различие между белками, жирами, углеводами, их значение для организма человека. Различие продуктов растительного и животного происхождения.

Группы растений и их существенные признаки, значение растений для человека. Понятие о вегетарианцах. и почему детский организм нуждается в потреблении продуктов животного

происхождения. Определение продуктов, которые позволяют сохранить правильный баланс в питании. Использование растений при лечении, Назначение трав и специй в кулинарии. Определение по иллюстрации и описанию травы и специй, используемые в кулинарии.

Определение продуктов, в которых содержатся необходимые организму вещества, для полноценного приёма пищи и для перекуса. Понятие о пустых калориях, углеводах быстрых и медленных. Свойствами цельного зерна и клетчатки, их роль в употреблении при возникновении чувства голода. Составление правила здорового питания, меню здорового питания для разных групп людей.

Вода и её свойства. Роль воды в жизни человека. Нормы употребления жидкости в сутки ребенком 8–10 лет. Сравнение различных напитков и продуктов, определение степени их пользы для насыщения организма водой.

Значение скелета и мышц в жизнедеятельности организма человека. Роль правильной осанки для здоровья человека, умение следить за правильной осанкой на уроке и вне его. Значении позвоночника, его гибкости, причины его изменения с возрастом человека. Пирамида питания Всемирной организации здравоохранения, адаптированная для детских потребностей. Роль молочных продуктов в процессе правильного формирования мышц, скелета, волос, ногтей. Йогурт – это продукт, который даёт не только калории, но и важные питательные вещества, источник полноценного белка и легко усваиваемого кальция, необходимого для прочности костей скелета человека. Использование овощей и фруктов как источника получения белков, жиров, углеводов, являющимися строительным материал и энергии. Измерение рост и массы тела, сопоставление их соотношения (индекс массы тела).

Понятие о вкусе, органы вкуса. Зоны языка, определяющие сладкое, солёное, горькое и кислое. Усилители вкуса и ароматизаторы и их роль в продуктах. Правила личной гигиены органов пищеварения (полости рта). Предметы гигиены. Зубы (резцы, клыки) и их назначение в системе пищеварения. Уход за зубами.

Органы ЖКТ человека (их части и назначение), схема расположения органов тела человека. Процесс пищеварения, роль продуктов улучшающих и ухудшающих их вкус. Расстройство пищеварения и его причины.

Органы очистки организма, их роль в организме человека. Продукты, содержащие клетчатку, и её роль для организма. Причины возникновения различных заболеваний, связанных с органами очистки организма. Составление инструкции по предупреждению инфекционных заболеваний. Пищевая аллергия и причины её возникновения. Продукты, способные вызвать аллергию.

### **2.3. Уроки Мойдодыра**

Вода – наш друг. Советы доктора Воды: как вода помогает избавиться от микробов. Для чего нужно мыться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека.

Забота о коже. Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена. Правила ухода за кожей. Грязные руки. Заболевания кожи и их профилактика. От чего защищает кожа. Ожог кожи.

Уход за зубами. Болезни зубов. Сохраним красивую улыбку. Как чистить зубы. Чем питаться, чтобы зубы были здоровы.

Причины и признаки болезней. Как избежать ОРЗ.

### **2.4. Охрана жизни человека**

Правила поведения на воде. Правила купания в открытой воде (в водоёмах, реках, море, озёрах). Правила безопасности на льду зимой, на весеннем льду.

Правила обращения с режущими, колющими предметами (шило, иголки, ножницы, ножи, топор).

Защита от насекомых, от животных. Предосторожность при обращении с животными. Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых и диких животных.

Первая помощь при отравлениях. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Отравления парами, газом, ядовитыми веществами. Лекарства. Витамины. Зелёная аптека.

Первая помощь при травмах, ушибах, переломах.

## 4 класс (68 часов в год)

### 1. Повышение двигательной активности учащихся

*Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь* (включается во все занятия).

#### *Русские народные игры*

Знакомство с русскими народными играми и их разучивание.

Игры: «Русская лапта», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Краски», «Салки», «Гусеница».

#### *Подвижные игры*

Знакомство с подвижными играми и их разучивание.

Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Салки с мячом», «Третий лишний», «Колдуны», «Тише едешь, дальше будет стоп», «Выше ноги от земли», «Высекало», «Совушка», «Жонглеры», «Пионербол».

#### *Спортивные игры*

Знакомство со спортивными играми и их разучивание.

Игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Подвижная цель», «Школа мяча», «Мяч ловцу», «Горячий мяч», «Попробуй отними», «Пионербол», «Игры с ведением мяча», «Мяч в воздухе», «Наперегонки с мячом» и т.д.

#### *Зимние забавы*

Знакомство с зимними играми и их разучивание.

Игры: «Два мороза», «Скатывание шаров», «Взятие крепости», «Меткий стрелок», «Зимние эстафеты».

### 2. Научно-образовательная направленность

#### 2.1. Мир вокруг меня и я в нём

Окружающая среда. Экология. Что помогает сохранить в городах воздух чистым (современные технологии, фильтры, сокращение количества поездок на автомобиле, увеличение площади зеленых насаждений). Почему нужно бережно относиться к воде. Пресные водоемы вашего региона. Вклад каждого в сохранение природных источников природных водоемов.

Что такое здоровье. Пословицы и афоризмы о здоровье. Правильное питание – один из факторов со факторы, влияющие на здоровье человека.

Составляющие элементы здорового образа жизни. Характер и здоровье человека. Примеры великих людей, как они укрепляли здоровье и добивались своих целей в жизни на примере Суворова А.В. Как готовят суворовскую кашу. Значение размера порции, определение порции овощей и фруктов.

Энергозатраты организма при различных видах деятельности, разного возраста. Затраты энергии у людей разных профессий. Рацион питания людей разного возраста и разных профессий. Рацион питания и вес. Рацион питания литературных героев.

Природные ресурсы и их роль в жизни человека. Как сохранить природные ресурсы. Экологическая ответственность в повседневной жизни. Правила экологической ответственности: отказ от лишнего; разумное использование воды и электричества; отказ от одноразовых вещей; повторное использование вещей; ремонт и починка вещей; раздельный сбор мусора. Волонтерское движение. Чем волонтеры могут помочь природе. Соблюдение экологических правил в повседневной жизни.

История торговли в России. Виды магазинов: булочная, магазин у дома, супермаркет, интернет-магазин. Ассортимент. Зоны магазина: входная зона, торговый зал, зона касс, погрузки, хранения. Отделы магазина, ассортимент отделов. Профессии в сфере торговли.

Права покупателей: право на информацию, на качественный товар, комфортные условия для покупки, на защиту своих интересов. Правила посещения магазина. Правила взвешивания развесного товара. Как покупатель может заботиться о природе, покупая продукты. Информация на упаковки: состав, сроки и условия хранения. Утилизация упаковки.

Природные ресурсы, их значение для жизни человека и почему их нужно беречь. Что такое ответственное потребление. Правила ответственного потребления: не покупать лишнего, отказаться от одноразовых вещей, бережно относиться к продуктам, правильно хранить продукты, отдельно собирать мусор.

Как можно заботиться о природе. Правило «Ноль отходов»: откажитесь от лишнего; сократите потребление; используйте повторно; бережно относитесь к вещам; разделяйте мусор, сдавайте его на переработку). Как правильно хранить продукты. Где брать информацию об условиях и сроках хранения продуктов. Практическая работа «Условия хранения хлеба». Бережное отношение к еде – меньше отходов.

Почему растут мусорные горы. Основные виды мусора. Как мусор превратить в полезные вещи. Раздельный сбор мусора: перерабатываемые и неперерабатываемые отходы. Виды мусорных баков для раздельного сбора мусора. Как подготовить упаковку к утилизации. Сбор и утилизация батареек.

Система общественного питания в России (харчевни, трактиры, первые рестораны и кафе). Поваренные книги как сохранение традиционных рецептов. История посуды русской кухни.

История кулинарии, обычаи и традиции питания своего региона. Рецепты традиционных блюд. Кулинарные традиции семей обучающихся.

Связь традиций и обычаев питания с историей и культурой народа. Кулинарные музеи хлеба, шоколада, молока и молочных продуктов. Онлайн-экскурсия в один из музеев, знакомство с экспонатами. Тема кулинарии в живописи, в музыке, в литературе.

Правила этикета за столом дома, в школе, в гостях. Разнообразие меню. Праздничный и обыденный день. Приборы на столе.

## **2.2. Правильное питание - залог здоровья**

От чего зависит здоровье человека. Режим дня, его значение для здоровья. Чем отличается режим дня в будни и выходные дни. Распорядок дня великих людей. Как они совмещали умственную работу и физическую активность. Принципы правильного питания. Меню для основных приемов пищи. Режим двигательной активности, подвижные игры. Практические задания: составляем режим дня и меню для школьной столовой.

Питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Продукты – источники белка. Значение белка для роста и развития организма. Для чего нужны углеводы. Какие продукты содержат углеводы. Могут ли кондитерские изделия служить основным источником углеводов. Чем важны жиры для организма. Продукты – источники жиров. Соотношение белков, жиров, углеводов в дневном рационе.

Витаминный алфавит. Продукты растительного и животного происхождения – источники витаминов. Значение витаминов для организма человека. Как были открыты витамины, ученые, внесшие свой вклад.

Продукты растительного и животного происхождения – источники витаминов. Роль минеральных веществ для организма человека. Опыты: «Роль кальция для формирования костей», «Обнаружение железа в яблоке», «Обнаружение железа в банане». Практическое задание «Определение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ по упаковке».



На что расходуется энергия пищи, как она измеряется. Калорийность продуктов. От чего зависит потребность в энергии. Движение и энергия. Как рассчитать калорийность рациона, от чего она зависит. Режим питания.

История развития предприятий общественного питания. Правила выбора кафе, столовой для перекуса. Этикет – дело серьезное. Правила этикета. Профессии в сфере общественного питания. Предприятия быстрого питания (бургерная, блинная, чебуречная и другие). «Сухомятка» и полноценное питание. Практическое задание «Анализ режима питания». Правила ответственного потребителя: отказ от одноразовой посуды.

Продукты для длительного похода и экскурсии. Упаковка, срок годности, условия хранения. Приготовление пищи в походе. Правила сбора грибов и ягод в лесу. Правила ответственного туриста.

Кухонная и столовая посуда. Столовые приборы. Посуда на Руси. Правила сервировки стола. Правила ухода за посудой. Практическая работа «Почему нужно использовать специальные средства для мытья посуды». Бытовые приборы, история их появления. Правила безопасного поведения на кухне.

Что такое кулинарный рецепт. Способы кулинарной обработки блюд. Секреты поварского искусства. Оформление и подача блюда. Практическое задание «Составление инструкции по оформлению блюда».

Питание и климат. Кулинарные традиции и обычаи разных народов. Национальные кухни. Кулинарное путешествие по миру. Кулинарные праздники в разных странах.

Салаты из овощей и фруктов в традиционных блюдах. Рецепты приготовления блюд в виде рисунков, оборудование для проведения кулинарного мастер-класса.

Доисторическая кухня: меню, традиции. Как питались в древнем Египте.

Кулинарные традиции Древней Греции, Древнего Рима и Спарты. Как питались в Средние века. Картины художников Средневековья как отражение кулинарных традиций.

История кулинарии, обычаи и традиции питания на Руси и в России. Традиционные блюда русской кухни. Каша в меню национальных народов России. Хлеб – всему голова. Значение хлеба в питании наших предков.

### **2.3. Уроки Мойодыра**

Забота о глазах. Правила бережного отношения к глазам, к зрению. Строение глаза. Глазные заболевания и их профилактика.

Забота об ушах. Правила бережного отношения к ушам, к слуху. Строение уха. Заболевания уха и их профилактика.

Уход за руками и ногами. Как обучить себя от вредных привычек (не грызть ногти и не ковырять в носу).

Гигиена мальчиков и девочек. Предметы личного и общего пользования. Соблюдение гигиенических норм и правил личной гигиены.

Вредные привычки. Почему некоторые привычки называют вредными. Злой волшебник табак. Последствия курения для организма.

### **2.4. Охрана жизни человека**

Микроорганизмы, где их можно обнаружить. Как микроорганизмы попадают на продукты. Мини-исследование. Правила хранения разных продуктов. Разнообразие микроорганизмов: бактерии, вирусы, грибы. Полезные микроорганизмы, в каких продуктах они встречаются. Опасные микроорганизмы. Как защититься от опасных инфекционных заболеваний. Почему руки нужно мыть с мылом. Пища, которая помогает бороться с болезнями.

Понятие об электрическом токе, чем он опасен для человека. Правила обращения с бытовыми электроприборами.

Детский транспорт: велосипед, электросамокат, мопед, скейтборд, квадроцикл. Правила безопасного использования.

Тепловой удар. Как избежать тепловой удар. Первая помощь при тепловых ударах.

Первая помощь при попадании инородных тел в глаза, ухо, нос, горло.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ОТ А ДО Я»**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья от А до Я» отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения основ здорового образа жизни в жизни современного общества, основных мировых и отечественных тенденциях развития здорового образа жизни для здоровья человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение основ ЗОЖ, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- 1) знание представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- 2) познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- 3) познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- 4) интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой и другим формам по формированию ЗОЖ; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- 1) экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- 2) экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и

социальной практике.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по данному курсу отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по курсу отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

- 1. Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
  - 1) ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих высказываниях;
  - 2) выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
  - 3) моделировать правила безопасного поведения при проведении подвижных игр, физических упражнений;
  - 4) устанавливать связь между элементами ЗОЖ и их влиянием на укрепление здоровья;
  - 5) приводить примеры и осуществлять демонстрацию физических упражнений, участвовать в проведении подвижных игр и других элементов ЗОЖ;
  - 6) самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
  - 7) использовать информацию о влиянии ЗОЖ, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для укрепления здоровья;
  - 8) использовать средств информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
- 2. Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
  - 1) Вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
  - 2) Описывать влияние элементов ЗОЖ на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
  - 3) строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
  - 4) организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
  - 5) проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
  - 6) продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной деятельности;
  - 7) конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- 3. Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
  - 1) оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
  - 2) контролировать состояние организма на уроках и внеурочной деятельности, в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
  - 3) предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
  - 4) проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе спортивно-оздоровительной, деятельности; анализировать свои ошибки;
  - 5) осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса по внеурочной деятельности «Азбука здоровья от А до Я» отражают опыт учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### К концу обучения во втором классе обучающийся научится: 1 класс

#### 1. Знания о ЗОЖ и его элементах:

- 1) знать первоначальные сведения о факторах, влияющих на здоровье человека; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- 2) знать и соблюдать основные правила безопасного поведения в различных местах в школе (в классе, в спортивном зале, в столовой), на спортивной или детской площадке, дома;
- 3) иметь представление о правилах составления распорядка дня;
- 4) понимать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития;
- 5) организовывать и проводить подвижные игры, выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 6) знать правила и основы рационального питания: о необходимости соблюдения гигиены питания; о полезных продуктах питания; о структуре ежедневного рациона питания; об ассортименте наиболее типичных продуктов питания; об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания; об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;

#### 2. Способы деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими упражнениями:*

- 1) выбирать подвижные игры с учетом поставленной задачи;
- 2) составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;
- 3) ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- 4) оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

участвовать в развивающих подвижных играх и игровых заданиях, в том числе ролевых; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять команды.

#### 3. Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- 1) осваивать технику выполнения подвижных игр, закаляющих процедур
- 2) осваивать упражнения на развитие физических качеств (гибкость, координация);
- 3) осваивать игры на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- 4) осваивать игры упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений;
- 5) осваивать способы игровой деятельности и организации элементов ЗОЖ.

### 2 класс

#### 1. Знания о ЗОЖ и его элементах:

- 1) знать первоначальные сведения о факторах, влияющих на здоровье человека; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- 2) знать элементарные правила нравственного поведения в мире природы и людей, нормы здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- 3) знать и соблюдать основные правила безопасного поведения в различных местах в школе (в классе, в спортивном зале, в столовой), на спортивной или детской площадке, дома;
- 4) иметь представление о правилах составления распорядка дня;
- 5) иметь представление о роли физической активности, зарядки, закаливания в укреплении здоровья;
- 6) организовывать и проводить подвижные игры, выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 7) формировать у обучающихся навыков правильного питания:
  - формировать представление об основных группах питательных веществ, их значение для организма, уметь подбирать продукты для ежедневного рациона;
  - научить определять размер порции овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов;
  - познакомить с разными видами предприятий общественного питания и правилами поведения при посещении их;

- дать представления об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значении в ежедневном меню;
- расширить знания об истории и традициях питания своего региона.

#### **Способы деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими упражнениями:*

- 1) выбирать подвижные игры с учетом поставленной задачи;
- 2) составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток;
- 3) ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- 4) оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

участвовать в развивающих подвижных играх и игровых заданиях; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять команды.

#### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- 1) осваивать технику выполнения подвижных игр, закалывающих процедур
- 2) осваивать упражнения на развитие физических качеств;
- 3) осваивать игры на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- 4) осваивать игры упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений;
- 5) осваивать способы игровой деятельности, организации элементов ЗОЖ.

### **3 класс**

#### **Знания о ЗОЖ и его элементах:**

- 1) знать первоначальные сведения о факторах, влияющих на здоровье человека; обсуждать и формулировать правила ЗОЖ для школьника;
- 2) знать элементарные правила нравственного поведения в мире природы и людей;
- 3) знать и соблюдать основные правила безопасного поведения в различных местах в школе (в классе, в спортивном зале, в столовой), на спортивной или детской площадке, дома;
- 4) иметь представление о правилах составления распорядка дня;
- 5) иметь представление о роли физической активности, зарядки, правил личной гигиены, закаливания в укреплении здоровья;
- 6) организовывать и проводить подвижные игры, выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 7) формировать знания о работе основных органов человеческого тела, биологических процессах, протекающих в теле человека;
- 8) называть и характеризовать системы органов ЖКТ человека (их части и название), анализировать схемы расположения органов тела человека, показывать расположение внутренних органов на своём теле;
- 9) формировать у обучающихся навыков правильного питания:
  - выделять основные группы продуктов, характеризовать их;
  - называть группы растений и их существенные признаки, рассуждать о значении растений для человека;
  - обсуждать значение воды для человека.

#### **Способы деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими упражнениями:*

- 1) выбирать подвижные игры с учетом поставленной задачи;
- 5) составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток;
- 6) ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- 7) составлять правила здорового питания, меню здорового питания для разных групп людей
- 8) составлять инструкцию по предупреждению инфекционных заболеваний.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

участвовать в развивающих подвижных играх и игровых заданиях; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять команды.

#### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- 1) осваивать технику выполнения подвижных игр, закалывающих процедур
- 2) осваивать упражнения на развитие физических качеств;
- 3) осваивать игры на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- 4) осваивать игры упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- 5) осваивать способы игровой деятельности, организации элементов ЗОЖ;
- 6) развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую деспособность.

**4 класс**

**Знания о ЗОЖ и его элементах:**

- 1) знать первоначальные сведения о факторах, влияющих на здоровье человека; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; осознанное понимание роли регулярной физической активности, закалывания, ежедневной зарядки в укреплении здоровья, устойчивое желание заниматься спортом, играть в подвижные игры, делать зарядку;
- 2) знать элементарные правила нравственного поведения в мире природы и людей, нормы здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- 3) знать и соблюдать основные правила безопасного поведения в различных местах в школе (в классе, в спортивном зале, в столовой), на спортивной или детской площадке, дома;
- 4) составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- 5) иметь представление о роли физической активности, зарядки, закалывания в укреплении здоровья, развития силы и выносливости
- 6) организовывать и проводить подвижные игры, выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- 7) формировать у обучающихся навыков правильного питания:
  - сформировать систему знаний об основных группах питательных веществ, что позволит обучающимся правильно подбирать продукты для ежедневного рациона, используя тарелку правильного питания;
  - сформировать систему представлений о размере порции овощей и фруктов, используя ладошки, обучающие смогут определять размер порции молочных и мясных продуктов и блюд, это позволит получать оптимальное количество пищи и исключает переедание;
  - сформировать систему знаний об основных блюдах из зерна, молока и молочных продуктов, рыбы, их значении в ежедневном рационе.

**Способы деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими упражнениями:*

- 1) выбирать подвижные игры с учетом поставленной задачей;
- 2) составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминутки;
- 3) ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- 4) оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- 5) выполнять правила личной гигиены, органов зрения, полости рта, уход за руками и ногами, уход за кожей, за одеждой..

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

участвовать в развивающих подвижных играх и игровых заданиях; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять команды.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- 1) выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушений осанки, дыхательную гимнастику;
- 2) освоить технику выполнения подвижных игр, закалывающих процедур
- 3) освоить упражнения на развитие физических качеств;
- 4) освоить игры на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- 5) освоить игры упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

- 6) освоить способы игровой деятельности, организации элементов ЗОЖ.

**Тематическое планирование\***

№ п/п	Название разделы программы	Количество часов				Всего
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
<b>1. Повышение двигательной активности учащихся – 129 часов</b>						
1.1	Русские народные игры.	8	7	7	4	<b>26</b>
1.2	Подвижные игры	12	14	17	12	<b>55</b>
1.3	Зимние забавы	6	5	7	5	<b>23</b>
1.4	Спортивные игры	5	5	9	6	<b>25</b>
<b>2. Научно-образовательная направление – 129 часов</b>						
2.1	Мир вокруг меня и я в нём	8	11	5	12	<b>36</b>
2.2	Правильное питание – залог здоровья	11	15	10	16	<b>52</b>
2.3	Уроки Мойдодыра	4	4	5	5	<b>18</b>
2.4	Охрана жизни человека	9	4	5	5	<b>23</b>
<b>3.</b>	<b>Подводим итоги</b>	3*	3*	3*	3*	<b>12*</b>
	<b>Всего</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>270</b>

\*с учетом Рабочей программы воспитания

**Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности**

**«Азбука здоровья от А до Я»**

**1 класс (66 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Мир вокруг меня и я в нём – 8 часов</b>				
<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know">https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know</a>				
1.	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье и от чего оно зависит? «Азбука здоровья»	1		
2.	Я- уникальный человек. Дорога к здоровью	1		
3.	Кто жить умеет по часам? Режим дня. Режим питания.	1		
4.	Как сохранить глаз зорким? Здоровый сон	1		
5.	Работа над осанкой	1		
6.	Как закаляться. Обтирание, обливание.	1		
7.	Вредные привычки. Полезные и вредные привычки питания	1		
8.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Активный отдых. Как правильно питаться, если занимаешься спортом?	1		
<b>Русские народные игры – 8 часов</b>				
9.	Мир движений. Вас приглашает страна Игр. Законы страны игр	1		
10.	Игры на свежем воздухе. «Ловишки с приседаниями». «Классики»	1		
11.	Игры на свежем воздухе «Двенадцать палочек», «Зайки».	1		
12.	Игры на свежем воздухе «Гуси-лебеди», «Краски», «Двенадцать палочек».	1		

13.	Игры «Волк во рву», «Лапта». Самостоятельные игры.	1		
14.	Игры «Удочка», «12 палочек»	1		
15.	Игры «Гуси-лебеди», «Наседка и коршун»	1		
16.	Игры «Кот и мыши», «Горелки».	1		
<b>Правильное питание – залог здоровья – 11 часов</b> <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know">https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know</a>				
17.	Зачем человек ест? Удивительные превращения пирожка. Как утолить жажду?	1		
18.	Как правильно есть? (гигиена питания)	1		
19.	Из чего состоит наша пища?	1		
20.	Какая пища полезней? Игры «Самые полезные продукты», «Съедобное – несъедобное»	1		
21.	Моя любимая еда. На вкус и цвет товарищей нет	1		
22.	Витамины – наши лучшие друзья!	1		
23.	Пейте дети молоко, будете здоровы. Польза кисломолочных продуктов	1		
24.	Из чего варят кашу? Как сделать кашу вкусней	1		
25.	Почему полезно есть рыбу	1		
26.	Мясо и мясные блюда	1		
27.	Здоровое питание – отличное настроение. Викторина «Продукты на моём столе»	1		
<b>Подвижные игры – 12 часов</b>				
28.	Игры «Ловишки» с приседаниями, «Светофор»	1		
29.	Игры «Мышеловка», «Тише едешь, дальше будешь».	1		
30.	Игры «Колдунчики», «Хитрая лиса».	1		
31.	Игры «Удочка», «Северный и южный ветер»	1		
32.	Игры с мячами: «Высекало», «Салки с мячом». Правила игры с мячом.	1		
33.	Игры с мячами: «Два мяча», «Замри»	1		
34.	Игры «Бегуны и метатели», «Школа мяча»	1		
35.	Игры «Братец Кролик, братец Лис», «Быстроногие олени».	1		
36.	Игры «Вышибалы в квадрате», «Жонглеры».	1		
37.	Игры «Мышки – завитушки», «Охота на лис»	1		
38.	Игры «Охотники, волки и овцы», «Рыжий кот»	1		
39.	Игры «Сыщики», «Хоровод»	1		
<b>Уроки Мойдодыра – 4 часа</b>				
40.	В гостях у Мойдодыра	1		
41.	Что такое гигиена? Посылка от Мойдодыра (предметы личной гигиены)	1		
42.	Грязные руки – причины болезней	1		
43.	Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками	1		
<b>Зимние забавы – 6 часов</b>				
44.	Игры на свежем воздухе. «Салки со снежками», «Отпечатки на снегу».	1		
45.	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель»	1		
46.	Игры на свежем воздухе. «Синицы и снегири» «Царь горы»	1		
47.	Игры на свежем воздухе: «Скатывание шаров», «Чей ком больше»	1		
48.	Игры на свежем воздухе: «Выбей шайбу», «Взятие крепости»	1		
49.	Игры на свежем воздухе: «Лепим снежную бабу», «Не потеряй снежок».	1		
<b>Охрана жизни человека – 9 часов</b>				
50.	Почему мы боеем?	1		
51.	Безопасность при любой погоде.	1		
52.	Ребятам о пожарной безопасности. Спички – это не игрушка	1		
53.	Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка	1		
54.	Какие опасности таит вода?	1		
55.	Чем опасен электрический ток? Невидимка - газ	1		
56.	Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные	1		



	номера			
57.	«Мы на улицах города», Спортивно-игровое мероприятие по ПДД	1		
58.	«Мы идем в поход». Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
<b>Спортивные игры – 5 часов</b>				
59.	Спортивные эстафеты: «Веселые прыжки»	1		
60.	Спортивные эстафеты: «Путешествие в лес»	1		
61.	Спортивные эстафеты: «Веселые старты»	1		
62.	Спортивные эстафеты: «Чемпионы большого мяча»	1		
63.	Спортивные эстафеты: «Чемпионы беговой эстафеты»	1		
<b>Подводим итоги -3 часа</b>				
64.	Мини-проект «Путешествие в страну Здоровья и безопасности»	1*		
65.	<b>Тест в рамках промежуточной аттестация.</b>	1		
66.	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Праздник здоровья	1		

## 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Мир вокруг меня и я в нём – 11 часов</b>				
<a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a> , <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know">https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know</a>				
1	Я – неповторимый человек. Моя семья.	1		
2	Кто тебя окружает. Учимся делать добро	1		
3	Что мы уже знаем о здоровом образе жизни	1		
4	Почему важно заниматься спортом	1		
5	Практическая работа «Как мы растем и развиваемся»	1		
6	Практическое занятие «Что происходит с организмом при физической нагрузке»	1		
7	Как правильно убирать мусор	1		
8	Практическое занятие «Как мы заботимся о природе»	1		
9	Почему нужно беречь лесные богатства	1		
10	Для чего нужна вода	1		
11	Почему нужно беречь воду	1		
<b>Русские народные игры - 7 часов</b>				
12	Вводная беседа по технике безопасности.	1		
13	Русская народная игра «Филин и пташка», «У медведя во бору»	1		

14	Русская народная игра «Горелки», «Жмурки».	1		
15	Русская народная игра «Кот и мыши», «Блуждающий мяч».	1		
16	Русская народная игра «Зарница», «Платочек».	1		
17	Русская народная игра «Русская лапта»,	2		
18	Русская народная игра «Медведи и пчелы».	1		
<p><b>Правильное питание –залог здоровья – 15 часов</b></p> <p><a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>, <a href="https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know">https://www.prav-pit.ru/teachers/video/know</a></p>				
19	Из чего состоит наша пища. Самые важные продукты и блюда	1		
20	Как составить правильный рацион	1		
21	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	1		
22	Где и как готовят пищу. Экскурсия в школьную столовую	1		
23	Экокухня – не только готовим, но и заботимся о природе	1		
24	Как хлеб приходит к нам на стол	1		
25	Блюда из зерна. Почему нужно беречь хлеб	1		
26	Молоко и молочные продукты . Практическая работа «Состав молока и молочных продуктов	1		
27	Кулинарный мастер-класс «Что можно приготовить из молока»	1		
28	Что можно есть в походе	1		
29	Вода и другие полезные напитки	1		
30	Что можно приготовить из рыбы. Урок-проект «Поешь рыбки – будут ноги прытки»	1		
31	Традиции питания и спортивные увлечения в северных районах России	1		
32	Традиции питания и спортивные увлечения в южных районах России	1		
33	Проект «Традиционная кухня моего региона»	1		
<p><b>Подвижные игры - 14 часов</b></p>				
34	Веселые старты с мячом.	1		
35	Игра с мячом «Охотники и утки», «Голова и хвост»	1		
36	Игры «Волк во рву», «Сокол и голуби».	1		
37	Игры «Белки, волки, лисы», «Колдуны».	1		
38	Игры «Третий лишний», «Путаница».	1		
39	Игры «Удочка», «Выше ноги от земли».	1		

40	Игры «Море волнуется – раз», «Высекало».	1		
41	Игры «Зайцы в огороде», «Пятнашки».	1		
42	Игры «Салки с мячом», «12 палочек».	1		
43	Игры «Караси и шуки», «Гуси –лебеди».	1		
44	Игры «Прыгающие воробушки», «Не попадись».	1		
45	Игры «С кочки на кочку», «Путаница», «Флажок».	1		
46	Игры с мячом и скакалкой.	1		
47	Игры по интересам.	1		
<b>Уроки Мойдодыра – 4 часа</b>				
48	Режим дня и питания.	1		
49	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		
50	Почему важно заниматься спортом	1		
51	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1		
<b>Зимние забавы - 5 часов</b>				
52	Игры на свежем воздухе: «Салки со снежками», «Кто кого переправит».	1		
53	Игры на свежем воздухе: «Скатывание шаров», «Взятие крепости».	1		
54	Игры на свежем воздухе: «Меткий стрелок», «Два Деда Мороза».	1		
55	Игры на свежем воздухе: «Взятие крепости», «Выбей шайбу».	1		
56	Игры на свежем воздухе: «Перебежки с ведерками», «Царь горы».	1		
<b>Охрана жизни человека – 4 часа</b>				
57	Правила поведения на дороге, на тротуаре	1		
58	Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами	1		
59	Первая помощь при травмах	1		
60	Наша безопасность	1		
<b>Спортивные игры - 5 часов</b>				
61	Вводная беседа по технике безопасности. Пионербол. Игры, подводящие к пионерболу «Мяч через сетку».	1		
62	Пионербол. Игры, подводящие к пионерболу «Мяч через сетку», «Перестрелка».	1		
63	Пионербол. Игры, подводящие к пионерболу. Правила игры. «Школа мяча», «Два мяча»	1		

64	Баскетбол. Игры, подводящие к баскетболу. Правила игры. «Не давай мяч водящему», «Школа мяча», «Гонка мяча по улице».	1		
65	Баскетбол. Игры, подводящие к баскетболу. Правила игры. «Салки с мячом», «Школа мяча»	1		
<b>Подводим итоги - 3 часа</b>				
66	<b>Промежуточная аттестация (тест)</b>	1		
67	Мир движений и здоровья.	1		
68	Игра “Олимпиада здоровья”	1		
	<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>		

### 3 класс (68 часов)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Мир вокруг меня и я в нем – 5 часов</b>				
1	Моя школа. Мои друзья и одноклассники	1		
2	Учусь держать себя «в руках»	1		
3	Моё настроение	1		
4	О дружбе мальчиков и девочек	1		
5	Характер человека	1		
<b>Русские народные игры - 7 часов</b>				
6	Вводная беседа по технике безопасности. История народных игр.	1		
7	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки».	1		
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка », «Жмурки», «Горелка».	1		
9	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Краски».	1		
10	Игры на развитие внимания: «Воробы и вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1		
11-12	Русская народная игра «Русская лапта».	2		
<b>Правильное питание – залог здоровья – 10 часов</b> <a href="https://zdorovoe.menu/">https://zdorovoe.menu/</a>				

13	Правила здорового образа жизни.	1		
14	Мы то – что мы едим. Что мы знаем о продуктах?	1		
15	Режим питания и разнообразие пищи.	1		
16	Значение растений для здоровья человека.	1		
17	Меню здорового питания.	1		
18	Удивительное вещество – вода и её значение для человека.	1		
19	Опорно-двигательная система. Мышцы и их функции.	1		
20	Органы пищеварения: язык и зубы.	1		
21	Органы пищеварения: внутренние органы человека.	1		
22	Органы очистки организма и предупреждение болезней.	1		
<b>Подвижные игры - 17 часов</b>				
23	Эстафеты с мячами, скакалками, мешочками с песком.	1		
24	Игры «Цепочка», «Третий лишний», эстафета «Путаница»	1		
25	Игры «Прыжки по полоскам», «Удочки».	1		
26	Игры «Колдуны», «Тише едешь, дальше будет стоп».	1		
27	Игры «Выше ноги от земли», «Высекало».	1		
28	Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
29	Игры «День-ночь», «Салки»	1		
30	Развитие скоростно- силовых способностей. Игры: «Гусеница», «Волк во рву».	1		
31	Игры по интересам.	1		
32	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Игра по правилам пионербола.	1		
33	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1		
34	Игры «Прыгающие воробушки», «Не попадись».	1		
35	Игры «С кочки на кочку», «Путаница», «Флажок».	1		
36	Развитие координационных способностей. Игры: «Удочка», «Невод».	1		
37	Игра «Салки с мячами», «Высекало».	1		
38-39	Игры по интересам.	2		
<b>Уроки Мойдодыра – 5 часа</b>				
40	Советы доктора Воды	1		
41	Забота о коже	1		

42	Уход за зубами	1		
43-44	Причины и признаки болезней	2		
<b>Зимние забавы - 7 часов</b>				
45	Игры на свежем воздухе на санках: «Полоса препятствий»	1		
46	Игры на свежем воздухе: «Скатывание шаров», «Гонки снежных комков».	1		
47	Игры на свежем воздухе: «Льдинки», «Два Деда Мороза».	1		
48	Игры на свежем воздухе: «Варежка-подружка», «Выбей шайбу».	1		
49	Игры на свежем воздухе: «Зимние эстафеты», «Царь горы».	1		
50-51	Игры по интересам.	2		
<b>Охрана жизни человека - 5 часа</b>				
52	Правила поведения на воде	1		
53	Правила обращения с режущими, колющими предметами	1		
54	Защита от насекомых, от животных	1		
55	Первая помощь при отравлениях	1		
56	Первая помощь при травмах	1		
<b>Спортивные игры - 9 часов</b>				
57	Вводная беседа по технике безопасности. Правила игры «Школа мяча». Ведение мяча правой (левой) рукой.	1		
58	Игры «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки».	1		
59	Игры «Борьба за мяч», «Наперегонки с мячом».	1		
60	Игры «Мяч капитану», «Голова и хвост».	1		
61	Игры «Коршун», «Перестрелка».	1		
62	Игры «Игры с ведением мяча», «Салки с мячом».	1		
63	Игра «Мяч ловцу», «Метание в цель».	1		
64-65	Игры по интересам.	2		
<b>Подводим итоги - 3 часа</b>				
66	<b>Промежуточная аттестация (тест)</b>	1		
67	Мир движений и здоровья. Веселые старты.	1		
68	Праздник здоровья	1		
	<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>		

**4 класс (68 часов)**

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>Мир вокруг меня и я в ней – 12 часов</b>				
1	Окружающая среда и здоровье	<b>1</b>		
2	От чего зависит здоровье. Практическая работа	<b>1</b>		
3	Мое здоровье в моих руках	<b>1</b>		
4	Рацион и образ жизни	<b>1</b>		
5	Почему и как нужно беречь природные ресурсы	<b>1</b>		
6	Проект «Мой вклад в сохранение природы»	<b>1</b>		
7	Как устроен магазин и кто в нем работает . Я иду в магазин	<b>1</b>		
8	Кого можно назвать ответственным потребителем	<b>1</b>		
9	Практическое занятие. Ты – покупатель	<b>1</b>		
10	Почему важно перерабатывать мусор	<b>1</b>		
11	Экологический проект «Полезный мусор»	<b>1</b>		
12	Проект-викторина «Необычное кулинарное путешествие»	<b>1</b>		
<b>Русские народные игры - 4 часов</b>				
13	Вводная беседа по технике безопасности. Игры на развитие ловкости: «Жмурки», «Горелка».	1		
14	Игры на развитие ловкости: «Салки», «Гусеница», «Краски».	1		
15	Игры на свежем воздухе. Русская народная игра «Русская лапта».	1		
16	Игры на развитие ловкости: «12 палочек»	1		
<b>Правильное питание – залог здоровья – 16 часов</b> <a href="https://www.prav-pit.ru/">https://www.prav-pit.ru/</a>				
17	Начинаем составлять формулу правильного питания . Продукты разные нужны – блюда разные важны	1		
18	Для чего нужны витамины	1		
19	Кулинарная лаборатория. Минеральные вещества	1		

20	Что такое калории. Вкусная математика	1		
21	Знакомимся с предприятиями общественного питания	1		
22	Практическое занятие. Питание в походе и на экскурсии	1		
23	Ты готовишь себе и друзьям. Эко кухня	1		
24	Секреты кулинарии	1		
25	Кухни разных народов	1		
26	Проект «Кулинарное путешествие по миру»	1		
27	Кулинарный мастер-класс	1		
28	Кулинарное путешествие во времени: от доисторической кухни к кухне средневековья	1		
29	Как питались на Руси в России.	1		
30	Проект «Традиционная кухня моего региона»	1		
31	Кулинарное путешествие в музей, театр, библиотеку.	1		
32	Правила этикета за столом	1		
	<b>Подвижные игры - 12 часов</b>			
33	Эстафеты с мячами, скакалками, мешочками с песком.	1		
34	Игры «Цепочка», «Третий лишний», эстафета «Путаница»	1		
35	Игры «День и ночь», «Совушка».	1		
36	Игры «Колдуны», «Тише едешь, дальше будет стоп».	1		
37	Игры «Выше ноги от земли», «Жонглеры».	1		
38	Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
39	Игры «Три касания», «Собачки».	1		
40	Развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	1		
41	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Игра по правилам пионербола.	1		
42	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Игра по правилам пионербола.	1		
43	Игра «Пионербол».	1		



44	Игра «Салки с мячами», «Высекало».	1		
<b>Уроки Мойдодыра –5 часов</b>				
45	Забота о глазах	1		
46	Забота об ушах	1		
47	Уход за руками и ногами	1		
48	Гигиена мальчиков и девочек	1		
49	Вредные привычки	1		
<b>Зимние забавы - 5 часов</b>				
50	Игры на свежем воздухе на санках: «Полоса препятствий»	1		
51	Игры на свежем воздухе: «Скатывание шаров», «Гонки снежных комков».	1		
52	Игры на свежем воздухе: «Льдинки», «Два Деда Мороза».	1		
53	Игры на свежем воздухе: «Варежка-подружка», «Выбей шайбу».	1		
54	Игры на свежем воздухе: «Зимние эстафеты», «Царь горы».	1		
<b>Охрана жизни человека - 5 часов</b>				
55	Как защититься от болезней	1		
56	Электрический ток	1		
57	Безопасное колесо	1		
58	Первая помощь при тепловых ударах	1		
59	Первая помощь при попадании инородных тел	1		
<b>Спортивные игры - 6 часов</b>				
60	Вводная беседа по технике безопасности. Правила игры «Школа мяча». Ведение мяча правой (левой) рукой.	1		
61	Игры «Борьба за мяч», «Наперегонки с мячом».	1		
62	Игры «Мяч капитану», «Голова и хвост».	1		
63	Игры «Коршун», «Перестрелка».	1		
64	Игры «Игры с ведением мяча», «Салки с мячом».	1		
65	Игра «Мяч ловцу», «Метание в цель».	1		
<b>Подводим итоги - 3 часа</b>				
66	<b>Промежуточная аттестация (тест)</b>	1		
67	Мир движений и здоровья.	1		
68	Праздник здоровья	1		
	<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>		

**Интернет-ресурсы:**

- Сайт программы «Разговор о правильном питании» – <https://www.prav-pit.ru/>
- Уроки на платформе МЭШ в цифровой школе на сайте программы

Разговор о правильном питании, раздел Цифровая школа –<https://www.prav-pit.ru/digital-school>

Презентации и методические рекомендации на сайте программы Разговор

о правильном питании, раздел Сценарии и презентации занятий –<https://www.prav-pit.ru/teachers/materials/presentation>

- Сайт программы «Здоровое питание от А до Я» - <https://zdorovoe.menu/>

Видеоматериалы:

- Видеоролики на сайте программы – <https://www.pravpit.ru/teachers/video/know>