|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ М.П.Соловьева  Протокол № 5  от « 31» мая 2022 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УР МБОУ «Гимназия № 6»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Д.Р.Валеева  « 25 » августа 2022 г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Гимназия № 6»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ О.Н. Баклашова  Приказ № 192 от  «25» августа 2022 г. |

**униципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №6»**

**Приволжского района города Казани**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»**

**для 1 «В» класса**

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «25 августа »2022г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**«Тропинки здоровья»**

**по спортивно – оздоровительному направлению**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья подрастающего поколения.

Сегодня уровень здоровья школьников, как в России, так и регионе находится на критической отметке. Наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей на фоне ухудшения экологической обстановки в сочетании с неблагоприятными климатическими и географическими условиями. На основании широкомасштабных социально-психологических исследований в стране выявлены наиболее тревожные тенденции. Ведущей причиной смертности у детей и подростков стали травмы и несчастные случаи, растет число хронических заболеваний, снижается порог начала табакокурения, увеличивается число подростков, употребляющих спиртные напитки и наркотические вещества.

Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

* образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
* наследственность (20 %);
* внешняя среда (20 %);
* качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении.

**Цель программы**: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* формировать у младших школьников понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
* дать знания из различных областей науки о человеке: анатомия, физиология, гигиена;
* показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни;
* дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам;
* осознание значимости здоровья для полноценной жизни не только во время обучения в школе, но и в дальнейшей (взрослой) жизни;
* признание детьми младшего школьного возраста здоровья как одной из важнейших ценностей человеческой жизни;
* формировать понимание ответственности за своё здоровье;
* формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
* способствовать контактности, доброжелательности.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»  является формирование следующих умений:

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

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий .
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

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

* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

**2. Познавательные УУД:**

* Делать предварительный отбор источников информации.
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

**3. Коммуникативные УУД:**

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.

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

* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

**Содержание курса внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»**

**с указанием форм организаций и видов деятельности.**

Программа **«Тропинки здоровья»** включает три направления, связанных между собой логикой формирования ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

1. **«Секреты здоровья»**

Задачи:

* способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни,
* обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний,
* расширить гигиенические знания и навыки учащихся

Предполагаемый результат деятельности:

* приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни
* пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, осознанно соблюдать режим дня, правила рационального питания и личной гигиены;
* понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.
* оценивать характер взаимоотношений людей в различных социальных группах (семья, группа сверстников), в том числе с позиции развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
* использовать естественно-научные тексты (на бумажных и электронных носителях, в том числе в контролируемом Интернете) с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, создания собственных устных или письменных высказываний;

1. **«Попрыгать, поиграть»**

Задачи:

* обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления

Предполагаемый результат деятельности:

* понимать влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур
* знать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* знать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

1. **«Профилактика детского травматизма»**

Задачи:

* обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма

Предполагаемый результат деятельности:

* знать правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой, оказывать первую помощь при несложных несчастных случаях;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Организация работы по программе внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности «Тропинки здоровья» в 1-4-х классах рассчитана на 1 час в неделю (1-4-е классы) - 1 класс – предусматривает 33 часа , 2-4 класс 34 часа и предполагает обучение на двух основных уровнях в соответствии с возрастными особенностями учащихся:

**Первый уровень** - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

**Второй уровень -** поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения

В период действия ограничительных мер по предупреждению распространения коронавирусной инфекции или во время карантина осуществляется организация образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В связи с сокращением времени освоения образовательных программ производится корректировка тематического планирования рабочей программы. При корректировке тематического планирования рабочей программы могут быть перераспределены учебные единицы (темы, модули, учебные блоки и пр.), сокращено резервное время на повторение изученного материала, предусмотрен более широкий спектр самостоятельных видов работы обучающихся с учетом всех возможных форм дистанционного обучения (<https://edu.skysmart.ru/homework/new/724>, <https://resh.edu.ru/> и др.). Выполнение и проверка практической части образовательной программы учебного предмета проводится с использованием возможностей дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов.

Для обучающихся, осваивающих программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, образовательный процесс может осуществляться в режиме он-лайн (вебинары, интернет-уроки, on-lain тестирование, обсуждения и пр.) и режиме офф-лайн (общение через электронную почту, форумы, блоги и пр.) в следующих формах:

- с применением дистанционных технологий;

- с методическим сопровождением самостоятельной работы на основе средств связи: телефонный номер, электронная почта, skype-общение;

- индивидуального (в том числе, он-лайн уроки) и группового дистанционного обучения (включая проектную работу, вебинары, конференции).

|  |  |
| --- | --- |
| **1-й класс** **( 33 часа)** | |
| **Раздел «Секреты здоровья»**  (16 часов) | Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. |
| **Раздел «Попрыгать, поиграть»**  (5 часов) | Конкурсы «Игры моей бабушки и моего дедушки». Проведение игр на свежем воздухе, знакомство с разнообразием игр на переменах. Подвижные игры предназначены для укрепления здоровья и содействия физическому развитию детей, для обучения их основным двигательным действиям и воспитания важных физических качеств: смелость, выносливость, ловкость. Игры подбираются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.  Спортивные эстафеты включают в себя разнообразные двигательные игры и конкурсы с предметами и без них. Для участия в эстафетах привлекаются родители детей. |
| **Раздел «Профилактика детского травматизма»** (12 часов) | 1. **Правила дорожного движения** (4 часа)   Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. Правостороннее движение пешеходов по тротуарам. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. Виды транспортных средств. |
| **2. Правила пожарной безопасности** ( 2 часа)  Огонь – друг или враг? Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка |
| **3. Правила поведения в быту** ( 2 часа)  Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными. |
| 1. **Правила поведения в природе** ( 4 часа)   Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасности на воде. |
| **2-й класс** **( 34 часа)** | |
| **Раздел «Секреты здоровья»**  (13 часов) | Составление и проверка режима дня. Прогулка на свежем воздухе необходимая часть в укреплении нашего здоровья. Распределения своего времени, так чтобы на всё хватило времени.  Развитие навыков закаливания. Конкурс на самый интересный комплекс упражнений утренней зарядки. Примеры закаливания их использование дома и рассказы детей. Самомассаж. Катание с горки на санках. Точечный массаж от насморка, для снятия головной боли. Упражнения для глаз. |
| **Раздел «Попрыгать, поиграть»**  (3 часа) | Проведение игр на свежем воздухе, знакомство с разнообразием игр на переменах. Конкурс «На лучшую физкультурную паузу на уроках». Подвижные игры предназначены для укрепления здоровья и содействия физическому развитию детей, для обучения их основным двигательным действиям и воспитания важных физических качеств: смелость, выносливость, ловкость. Игры подбираются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.  Спортивные эстафеты включают в себя разнообразные двигательные игры и конкурсы с предметами и без них. Для участия в эстафетах привлекаются родители детей. |
| **Раздел «Профилактика детского травматизма»** (18 часов) | 1. **Правила дорожного движения** (8 часов)   Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. Светофор и его виды. Дорожные знаки:информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. Правила поведения на загородной дороге. Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. Причины ДТП. Памятка велосипедиста. |
| **2. Правила пожарной безопасности** ( 2 часа)  Чтобы огонь не причинил вреда. Правила поведения в случае пожара в квартире. |
| **3. Правила поведения в быту** ( 3 часа)  Как уберечься от поражения электрическим током . Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело. |
| 1. **Правила поведения в природе** ( 5 часов)   Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. Как уберечься от мороза. Правила поведения на воде. |
| **3-й класс** **( 34 часа)** | |
| **Раздел «Секреты здоровья»**  (8 часов) | Вредные привычки. Азбука питания. Как избежать отравлений. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Глаза – главные помощники человека. Сам себе доктор. Су-Джок терапия. Проект «Мой путь к здоровью». |
| **Раздел «Попрыгать, поиграть»**  (8часов) | Проведение игр на свежем воздухе, знакомство с разнообразием игр на переменах. Конкурс «На лучшую физкультурную паузу на уроках». Подвижные игры предназначены для укрепления здоровья и содействия физическому развитию детей, для обучения их основным двигательным действиям и воспитания важных физических качеств: смелость, выносливость, ловкость. Игры подбираются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.  Спортивные эстафеты включают в себя разнообразные двигательные игры и конкурсы с предметами и без них. Для участия в эстафетах привлекаются родители детей. |
| **Раздел «Профилактика детского травматизма»** (18 часов) | 1. **Правила дорожного движения** (10 часов)   Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. Железнодорожный переезд. Детский дорожно-транспортный травматизм. Проект «Безопасный путь». |
| **2. Правила пожарной безопасности** ( 3 часа)  Как вести себя во время пожара в школе. Азбука пожарной безопасности. |
| **3. Правила поведения в быту** ( 1 час)  Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. |
| **4. Правила поведения в природе** ( 4 часа)  Как уберечься от укусов насекомых. Как уберечься от ушибов и переломов. Правила безопасности во время грозы. |
| **4-й класс** **( 34 часа)** | |
| **Раздел «Секреты здоровья»**  (11 часов) | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. Профилактика инфекционных болезней. Вредные привычки, их влияние на здоровье и профилактика. Основные виды травм у детей школьного возраста.  Первая медицинская помощь при кровотечении. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах, обморожении, отравлениях и при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).  Проект по теме «Секреты здоровья». |
| **Раздел «Попрыгать, поиграть»**  (6 часов) | Проведение игр на свежем воздухе, знакомство с разнообразием игр на переменах. Конкурс «На лучшую физкультурную паузу на уроках». Подвижные игры предназначены для укрепления здоровья и содействия физическому развитию детей, для обучения их основным двигательным действиям и воспитания важных физических качеств: смелость, выносливость, ловкость. Игры подбираются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.  Спортивные эстафеты включают в себя разнообразные двигательные игры и конкурсы с предметами и без них. Для участия в эстафетах привлекаются родители детей. |
| **Раздел «Профилактика детского травматизма»** (17 часов) | 1. **Правила дорожного движения** (8 часов)   Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля. Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге. Опасные ситуации при поездке на легковом автомобиле, в кабине грузового автомобиля, на метро, на электропоезде по железной дороге. |
| **2. Правила пожарной безопасности** ( 3 часа)  Пожар. Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии. Отравляющие ядовитые газы. |
| **3. Правила поведения в быту** ( 2 часа)  Безопасное поведение в быту. |
| 1. **Правила поведения в природе** ( 4 часа)   Правила техники безопасности для туриста. Средства и способы спасения утопающих. Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. |

**Формы организации внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»**

Форма организации работы по программе в основном - коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

**Теоретические занятия** (урочные, внеурочные, внешкольные):

* + беседы;
  + классный час;
  + просмотр и обсуждение видеоматериала;
  + экскурсии (урочная, внеурочная, внешкольная);

**Практические занятия** (урочные, внеурочные, внешкольные):

* творческие конкурсы плакатов, рисунков, листовок;
* коллективные творческие дела;
* соревнования, эстафеты;
* викторины;
* интеллектуально-познавательные игры;
* обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций;
* заочные путешествия;
* творческие проекты;
* сюжетно-ролевые игры (урочная, внеурочная, внешкольная).

**Методы:** объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемно-организованное осмысление материала, частично-поисковый, исследовательский метод.

**Формы:**  беседа, наблюдения, экскурсии, игры, практические работы, индивидуальная работа

**Технологии:**

* Системно-деятельностный подход
* Личностно-ориентированные технологии
* Дифференцированное обучение
* Технологии активизации познавательных интересов, творческой самостоятельности учащихся.
* Технология игрового обучения
* Здоровьесберегающие технологии
* Проектные методы обучения

**Формы представления результатов:**

* викторины
* творческие задания
* составление альбомов
* выставки творческих работ
* презентации индивидуальных творческих проектов
* конкурсы

**Тематическое планирование**

**1-й класс (33 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы уроков | Количество часов |
| **Раздел «Секреты здоровья»** | | **16 часов** |
| 1 | Давайте познакомимся. | 1ч |
| 2 | Солнечный город. | 1ч |
| 3 | Цветок здоровья. | 1ч |
| 4 | Дом отличных знаний. | 1ч |
| 5 | Замок зоркого орла. | 1ч |
| 6 | Лесная полянка. | 1ч |
| 7 | Оазис здоровья. | 1ч |
| 8 | Стройные березки. | 1ч |
| 9 | Родник радости. | 1ч |
| 10 | Море чувств. | 1ч |
| 11 | Копилка любимых дел. | 1ч |
| 12 | Олимпийская деревня. | 1ч |
| 13 | Шкатулка чудес. | 1ч |
| 14 | Озеро спокойствия. | 1ч |
| 15 | Праздник музыки. | 1ч |
| 16 | Город мастеров. | 1ч |
| **Раздел «Попрыгать, поиграть»** | | **5 часов** |
| 17-18 | Подвижные игры. | 2ч |
| 19 -21 | Спортивные игры и эстафеты. | 3ч |
| **Раздел «Профилактика детского травматизма»** | | **12 часов** |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **4ч** |
| 22 | Правостороннее движение пешеходов по тротуарам. | 1ч |
| 23 | Красный, жёлтый, зелёный. | 1ч |
| 24 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог» | 1ч |
| 25 | Я – велосипедист. | 1ч |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **2ч** |
| 26 | Огонь – друг или враг? | 1ч |
| 27 | Спички детям – не игрушка. | 1ч |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **2ч** |
| 28 | Опасность у нас дома. | 1ч |
| 29 | Безопасность при общении с домашними животными. | 1ч |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **4ч** |
| 30 | Если солнечно и жарко. | 1ч |
| 31 | Правила безопасности на воде. | 1ч |
| 32 | Обобщение, закрепление. | 1ч |
| 33 | Викторина «Моя безопасность» | 1ч |
| **Итого** |  | **33 часа** |

**Тематическое планирование**

**2-й класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы уроков | Количество часов |
| **Раздел «Секреты здоровья»** | | **13 часов** |
| 1 | Настроение в школе и дома. | 1ч |
| 2 | Поведение в школе. | 1ч |
| 3 | Болезни глаз. Как их предупредить. | 1ч |
| 4 | Слух - большая ценность для человека. | 1ч |
| 5 | Профилактика кариеса. | 1ч |
| 6 | Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. | 1ч |
| 7 | Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. | 1ч |
| 8 | Режим питания. | 1ч |
| 9 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1ч |
| 10 | Работа над проектом по теме «Основа здорового питания». | 1ч |
| 11 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! | 1ч |
| 12 | Гигиена тела и души. | 1ч |
| 13 | Обобщение по разделу. Игра «Учимся не болеть». | 1ч |
| **Раздел «Попрыгать, поиграть»** | | **3 часа** |
| 14-15 | Подвижные игры. | 2ч |
| 16 | Спортивные игры и эстафеты. | 1ч |
| **Раздел «Профилактика детского травматизма»** | | **18 часов** |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **8ч** |
| 17 | Элементы улиц и дорог: проезжая часть, обочина, кювет, пешеходная и велосипедная дорожка. | 1ч |
| 18 | Светофор и его виды. | 1ч |
| 19 | Экскурсия «Элементы улиц и дорог». | 1ч |
| 20 | Дорожные знаки:информационно-указательные, знаки приоритета, знаки сервиса. | 1ч |
| 21 | Правила поведения на загородной дороге. | 1ч |
| 22 | Правила перехода улицы на регулируемом перекрёстке. | 1ч |
| 23 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1ч |
| 24 | Причины ДТП. Памятка велосипедиста. | 1ч |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **2ч** |
| 25 | Чтобы огонь не причинил вреда. | 1ч |
| 26 | Правила поведения в случае пожара в квартире. | 1ч |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **3ч** |
| 27 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 1ч |
| 28 | Если ты ушибся или порезался. | 1ч |
| 29 | Если в глаз, ухо, нос попало инородное тело. | 1ч |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **5ч** |
| 30-31 | Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. | 2ч |
| 32 | Как уберечься от мороза. | 1ч |
| 33 | Правила поведения на воде. | 1ч |
| 34 | Обобщение по разделу.  Игра «Светофор здоровья». | 1ч |
| **Итого** |  | **34 часа** |

**Тематическое планирование**

**3-й класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы уроков | Количество часов |
| **Раздел «Секреты здоровья»** | | **8 часов** |
| 1 | Вредные привычки. | 1ч |
| 2 | Азбука питания. | 1ч |
| 3 | Как избежать отравлений. | 1ч |
| 4 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1ч |
| 5 | Глаза – главные помощники человека. | 1ч |
| 6 | Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | 1ч |
| 7 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | 1ч |
| 8 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 1ч |
| **Раздел «Попрыгать, поиграть»** | | **8 часов** |
| 9-10 | Подвижные игры. | 2ч |
| 11-12 | Спортивные игры и эстафеты. | 2ч |
| 13-16 | Игры разных народов. | 4ч |
| **Раздел «Профилактика детского травматизма»** | | **18 часов** |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **10ч** |
| 17 | Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». | 1ч |
| 18 | Элементы улиц и дорог: дорожная разметка. | 1ч |
| 19-20 | Правила перехода дороги на нерегулируемом перекрёстке. | 2ч |
| 21 | Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог». | 1ч |
| 22 | Железнодорожный переезд. | 1ч |
| 23 | Детский дорожно-транспортный травматизм. | 1ч |
| 24-25 | Работа над проектом по теме «Безопасный путь». | 2ч |
| 26 | Игра «Школа светофорных наук». | 1ч |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **3ч** |
| 27-28 | Как вести себя во время пожара в школе. | 2ч |
| 29 | Азбука пожарной безопасности. | 1ч |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **1ч** |
| 30 | Правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе. | 1ч |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **4ч** |
| 31 | Как уберечься от укусов насекомых. | 1ч |
| 32 | Как уберечься от ушибов и переломов. | 1ч |
| 33 | Правила безопасности во время грозы. | 1ч |
| 34 | Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». | 1ч |
| **Итого** |  | **34 часа** |

**Тематическое планирование**

**4-й класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы уроков | Количество часов |
| **Раздел «Секреты здоровья»** | | **11 часов** |
| 1 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | 1ч |
| 2 | Профилактика инфекционных болезней. | 1ч |
| 3 | Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. | 1ч |
| 4 | Основные виды травм у детей школьного возраста. | 1ч |
| 5 | Первая медицинская помощь при кровотечении. | 1ч |
| 6 | Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. | 1ч |
| 7 | Оказание первой помощи при ожогах и обморожении. | 1ч |
| 8 | Оказание первой помощи при отравлениях. | 1ч |
| 9 | Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена). | 1ч |
| 10 | Работа над проектом по теме «Секреты здоровья». | 1ч |
| 11 | Обобщение по разделу. Деловая игра «Формула здоровья». | 1ч |
| **Раздел «Попрыгать, поиграть»** | | **6 часов** |
| 12-14 | Подвижные игры. | 3ч |
| 15-16 | Спортивные игры и эстафеты. | 2ч |
| 17 | Игры разных народов. | 1ч |
| **Раздел «Профилактика детского травматизма»** | | **17 часов** |
|  | **1. Правила дорожного движения** | **8ч** |
| 18-19 | Условия безопасности при пользовании общественным транспортом. | 2ч |
| 20 | Экскурсия «Мы пассажиры». | 1ч |
| 21 | Поездка на легковом автомобиле и в кабине грузового автомобиля. | 1ч |
| 22-23 | Поездка на метро, на электропоезде по железной дороге. | 2ч |
| 24 | Опасная ситуация. | 1ч |
| 25 | Этого могло не случиться. | 1ч |
|  | **2. Правила пожарной безопасности** | **3ч** |
| 26 | Что я расскажу младшему брату о пожаре? | 1ч |
|  | Меры пожарной безопасности при обращении с предметами бытовой химии. | 1ч |
| 27 | Отравляющие ядовитые газы. | 1ч |
|  | **3. Правила поведения в быту** | **2ч** |
| 28-29 | Безопасное поведение в быту. | 2ч |
|  | **4. Правила поведения в природе** | **4ч** |
| 30 | Правила техники безопасности для туриста. | 1ч |
| 31 | Средства и способы спасения утопающих. | 1ч |
| 32 | Поведение во время наводнения, штормового предупреждения. | 1ч |
| 33 | Обобщение по разделу. КВН «Здоровье и безопасность» | 1ч |
| **Итого** |  | **34 часа** |

**Литература**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. |
| **2** | Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. <http://www.openclass.ru/dig-resource/86743> |
| **3** | Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс. <http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html> |
| **4** | Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007. |
| **5** | Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007. |
| **6** | Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm> |
| **7** | Правила безопасного поведения в быту. <http://theobg.by.ru/bit.htm> |
| **8** | Правила поведения на природе. <http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/> |
| **9** | Пожарная безопасность. <http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm> |
| **10** | Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПБ.: ИД «М и М», 1998. |
| **11** | Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. — СПб.: Балтрус, 1995. |
| **12** | Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб.: Акцидент, 1995. |
| **13** | Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994. |
| **14** | Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.:ВАКО, 2005. |