

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Комитет по образованию Азовского немецкого национального района
МБОУ «Кудук-Чиликская ООШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО *Ермагамбетова Д.Б.*
Ермагамбетова Д.Б.

Протокол от «21»06.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР *Тулегенова Р.Т.*
Тулегенова Р.Т.

Приказ от «01»09.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор *Айчанова Т.С.*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
кружка «Основы физической подготовки»
для 1-4 классов

Разработана:
учителем физической культуры
Ахметов Ержан Нурханович

2023-2024 г.

Содержание курса.

Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс (4 ч)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Кукольный спектакль

К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс (4 ч)

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ.

Тема 2. По стране Здоровейке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

3 класс (4 ч)

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра.

Тема 4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс (4 ч)

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний - За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс (5 ч)

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный. (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс (5 ч)

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания. (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс (5 ч)

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.

Тема 3. Вредные микробы.

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Тема 5. «Чудесный сундучок». Текущий контроль знаний – КВН

4 класс (5 ч)

Тема 1. Питание - необходимое условие для жизни человека.

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи.

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания.

Тема 5. «Богатырская силушка». Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 ч)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний (Викторина)

2 класс (7 ч)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека.

Тема 2. Закаливание в домашних условиях.

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммунитет

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 ч)

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7.«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 ч)

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4.«Береги зрение смолоду».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 ч)

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим. Текущий контроль знаний.

2 класс (6 ч)

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление

Тема 6. Умники и умницы. Текущий контроль знаний.

3 класс (6 ч)

Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4.«Бесценный дар- зрение»

Тема5. Гигиена правильной осанки

Темаб.«Спасатели , вперед!»Текущий контроль знаний.

4 класс (6 ч)

Тема 1.«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 ч)

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4.«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Текущий контроль знаний- круглый стол.

2 класс (4 ч)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

*Тема 4 .«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы
Текущий контроль знаний- конкурс«Разговор о правильном питании.»*

3 класс (4 ч)

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4.«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы .Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании».

4 класс (4 ч)

Тема 1.Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья_«За здоровый образ жизни».

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4.«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Текущий контроль знаний - конкурс «Разговор о правильном питании».

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 ч)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я б в спасатели пошел”. Текущий контроль знаний - ролевая игра.

2 класс (4 ч)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно –практическая конференция.

3 класс (4 ч)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний - Научно – практическая конференция.

4 класс (4 ч)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 . Школа и моё настроение

Тема 4 . В мире интересного. Текущий контроль знаний - итоговая диагностика.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 ч)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2.Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика.

3 класс (4ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4ч)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности .

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
 - метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:
- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
 - В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
 - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
 - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
 - Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
 - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

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

Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	
1.	Введение.	1	
2.	Вот мы и в школе.	4	
3.	Питание и здоровье.	5	
4.	Моё здоровье в моих руках.	7	
5.	Я в школе и дома.	6	
6.	Чтоб забыть про докторов.	4	
7.	Я и моё ближайшее окружение.	3	
8.	Вот и стали мы на год взрослей	4	
		34	

2 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	
1	Введение.		
2	Вот мы и в школе.	4	
3	Питание и здоровье.	5	
4	Моё здоровье в моих руках.	7	
5	Я в школе и дома.	6	
6	Чтоб забыть про докторов.	4	
7	Я и моё ближайшее окружение.	4	
8	Вот и стали мы на год взрослей.	4	
		35	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	
1	Введение.	1	
2	Вот мы и в школе.	4	
3	Питание и здоровье.	5	
4	Моё здоровье в моих руках.	7	
5	Я в школе и дома.	6	
6	Чтоб забыть про докторов.	4	
7	Я и моё ближайшее окружение.	4	
8	Вот и стали мы на год взрослей.	4	
9	Резерв	1	
		35	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	
1	Введение.		
2	Вот мы и в школе.	4	
3	Питание и здоровье.	5	
4	Моё здоровье в моих руках.	7	
5	Я в школе и дома.	6	
6	Чтоб забыть про докторов.	4	
7	Я и моё ближайшее окружение.	4	
8	Вот и стали мы на год взрослей.	4	

9	Резерв	1	
		35	

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Результаты освоения курса
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)			
1	Дорога к доброму здоровью. <i>Практическое занятие.</i>		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> Какие упражнения могут укрепить здоровье.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> выполнять физические упражнения..</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i> О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.</p>
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке. <i>Практическое занятие.</i>		
3	В гостях у Мойдодыр Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».		
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».		
Питание и здоровье(5ч)			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».		<p>Выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет</p>
6	Культура питания.Приглашаем к чаю. <i>Практическое занятие.</i>		
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).		
8	Как и чем мы питаемся.		
9	Красный, жёлтый, зелёный. <i>Практическое занятие.</i>		
Моё здоровье в моих руках(7ч)			
10	Соблюдаем мы режи, быть здоровыми хотим.		<p>Освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания.</p>
11	Полезные и вредные продукты.		
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».		
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». <i>Практическое занятие.</i>		
14	Как обезопасить свою жизнь. <i>Практическое занятие.</i>		
15	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». <i>Практическое занятие.</i>		
16	В здоровом теле здоровый дух. <i>Практическое занятие</i>		
Я в школе и дома (6ч)			
17	Мой внешний вид –залог здоровья.		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> как улучшить свою осанку.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> делать упражнения для улучшения зрения.</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i> как утомление негативно влияет на здоровье и настроение.</p> <p><i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления мышц позвоночника.</p>
18	Зрение – это сила.		
19	Осанка – это красиво. <i>Практическое занятие.</i>		
20	Весёлые переменки. <i>Практическое занятие.</i>		
21	Здоровье и домашние задания.		
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим. <i>Практическое занятие.</i>		

Чтоб забыть про докторов(4ч)			
23	“Хочу остаться здоровым”.		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> Какие продукты полезные для здоровья человека.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> определять понятия «здоровье».</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие упражнения укрепляют здоровье.</p> <p><i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления костного аппарата.</p>
24	Вкусные и полезные вкусности. <i>Практическое занятие.</i>		
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть». <i>Практическое занятие.</i>		
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». <i>Практическое занятие.</i>		
Я и моё ближайшее окружение(3ч)			
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> Какие вредные привычки бывают.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> контролировать свои эмоции.</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие эмоции полезны для здоровья.</p> <p><i>Учащиеся смогут научиться:</i> Контролировать свое настроение, уметь поднимать свое настроение.</p>
28	Вредные и полезные привычки.		
29	“Я б в спасатели пошел”. <i>Практическое занятие.</i>		
«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)			
30	Опасности летом (просмотр видео фильма).		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> Какие опасности могут подстергать летом.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие растения имеют полезные лечебные свойства. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> составлять элементарную аптечку из подручных средств.</p>
31	Первая доврачебная помощь. <i>Практическое занятие.</i>		
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».		
33	Чему мы научились за год. <i>Практическое занятие.</i>		
33 часа			

**Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования)
2022-2023 учебный год**

Предмет внеурочная деятельность

Класс 1

Учитель Ахметов Ержан Нурханович

№ урока	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано фактически		
29,30	21.04 28.04	21.04	Я б в спасатели Опасности летом (просмотр видео фильма). пошел".	2	1	Карантин	Уплотнение программы
31,32	12.05 19.05	28.04	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».	2	1	Карантин	Уплотнение программы
33	Отставание	12.05	Чему мы научились за год.	1	1	Карантин	

Учитель _____ (Ахметов Ержан Нурханович.)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Тулегенова Р.Т.

Календарно - тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Результаты освоения курса
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)			
1	Что мы знаем о ЗОЖ. <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие упражнения могут укрепить здоровье. <i>Учащиеся должны уметь:</i> выполнять физические упражнения.. <i>Учащиеся могут узнать:</i> О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.
2	По стране «Здоровейке». <i>Практическая работа.</i>		
3	В гостях у Мойдодыра.		
4	Я хозяин своего здоровья. <i>Практическая работа.</i>		
Питание и здоровье (5ч)			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие продукты полезные для здоровья человека. <i>Учащиеся должны уметь:</i> определять понятия «здоровье». <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как распределить витамины по цвету фруктов. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Элементарным правилам этикета.
6	Культура питания. Этикет. <i>Практическая работа.</i>		
7	Спектакль «Я выбираю кашу».		
8	«Что даёт нам море».		
9	Светофор здорового питания. <i>Практическая работа.</i>		
Моё здоровье в моих руках (7ч)			
10	Сон и его значение для здоровья человека.		<i>Учащиеся должны знать:</i> как улучшить свой сон. Какие продукты полезные для здоровья человека. <i>Учащиеся должны уметь:</i> закаляться в домашних условиях. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как спорт укрепляет здоровье подростков. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления иммунитета.
11	Закаливание в домашних условиях.		
12	День здоровья «Будьте здоровы».		
13	Иммунитет. <i>Практическая работа.</i>		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. <i>Практическая работа.</i>		
15	Спорт в жизни ребёнка.		
16	Слагаемые здоровья. <i>Практическая работа.</i>		
Я в школе и дома (6ч)			
17	Я и мои одноклассники.		<i>Учащиеся должны знать:</i> как улучшить свое зрение. <i>Учащиеся должны уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь. <i>Учащиеся могут узнать:</i> как утомление негативно влияет на
18	Почему устают глаза?		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз. <i>Практическая работа.</i>		
20	Шалости и травмы. <i>Практическая работа.</i>		

21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.		здоровье. <i>Учащиеся смогут научиться:</i>
22	Умники и умницы. <i>Практическая работа.</i>		Выполнять ряд упражнений для укрепления мышц позвоночника.
Чтоб забыть про докторов (4ч)			
23	С. Преображенский «Огородники».		<i>Учащиеся должны знать:</i> как защитить себя от простудных заболеваний. <i>Учащиеся должны уметь:</i> составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие сладости полезны для здоровья.
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). <i>Практическая работа.</i>		
25	День здоровья «Самый здоровый класс». <i>Практическая работа.</i>		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности. <i>Практическая работа.</i>		
Я и моё ближайшее окружение (4ч)			
27	Мир эмоций и чувств.		<i>Учащиеся должны знать:</i> какие, эмоции полезные, какие вредные. <i>Учащиеся должны уметь:</i> научиться контролировать свои эмоции. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Заменять отрицательные эмоции, положительными.
28	Вредные привычки.		
29	«Веснянка». <i>Практическая работа.</i>		
30	В мире интересного. <i>Практическая работа.</i>		
«Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч)			
33	Я и опасность.		<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие опасности могут подстергать летом. <i>Учащиеся должны уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие растения имеют полезные лечебные свойства. <i>Учащиеся</i> <i>смогут научиться:</i> составлять элементарную аптечку из подручных средств.
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». <i>Практическая работа.</i>		
33	Первая помощь при отравлении.		
34	Наши успехи и достижения. <i>Практическая работа.</i>		
35	Резерв		
Итого: 35ч			

**Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования)
2022-2023 учебный год**

Предмет внеурочная деятельность

Класс 2

Учитель Ахметов Ержан Нурханович

№ урока	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано фактически		
29,30	21.04 28.04	21.04	В мире интересного. <i>Практическая работа.</i>	2	1	Карантин	Уплотнение программы
31,32 ,33	12.05 19.05 26.05	28.04	Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении	3	1	Карантин	Уплотнение программы
34	Отставание	12.05	Первая помощь при отравлении Наши успехи и достижения.	1	1	Карантин	

Учитель _____ (Ахметов Е.Н.)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Тулегенова Р.Т.

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Планируемые предметные результаты
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)			
1	Что мы знаем о ЗОЖ. <i>Практическая работа.</i>		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> Какие упражнения могут укрепить здоровье.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> выполнять физические упражнения..</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i> О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.</p>
2	По стране «Здоровейке». <i>Практическая работа.</i>		
3	В гостях у Мойдодыра.		
4	Я хозяин своего здоровья. <i>Практическая работа.</i>		
Питание и здоровье (5ч)			
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> Какие продукты полезные для здоровья человека.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> определять понятия «здоровье».</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i> Как распределить витамины по цвету фруктов.</p> <p><i>Учащиеся смогут научиться:</i> Элементарным правилам этикета.</p>
6	Культура питания. Этикет. <i>Практическая работа.</i>		
7	Спектакль «Я выбираю кашу».		
8	«Что даёт нам море».		
9	Светофор здорового питания. <i>Практическая работа.</i>		
Моё здоровье в моих руках (7ч)			
10	Сон и его значение для здоровья человека.		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> как улучшить свой сон. Какие продукты полезные для здоровья человека.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> закаляться в домашних условиях.</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i> Как спорт укрепляет здоровье подростков.</p> <p><i>Учащиеся смогут научиться:</i> Выполнять ряд упражнений для укрепления иммунитета.</p>
11	Закаливание в домашних условиях.		
12	День здоровья «Будьте здоровы».		
13	Иммунитет. <i>Практическая работа.</i>		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. <i>Практическая работа.</i>		
15	Спорт в жизни ребёнка.		
16	Слагаемые здоровья. <i>Практическая работа.</i>		
Я в школе и дома (6ч)			
17	Я и мои одноклассники.		<p><i>Учащиеся должны знать:</i> как улучшить свое зрение.</p> <p><i>Учащиеся должны уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь.</p> <p><i>Учащиеся могут узнать:</i></p>
18	Почему устают глаза?		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз. <i>Практическая работа.</i>		
20	Шалости и травмы.		

	<i>Практическая работа.</i>		как утомление негативно влияет на здоровье.
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.		<i>Учащиеся смогут научиться:</i>
22	Умники и умницы. <i>Практическая работа.</i>		Выполнять ряд упражнений для укрепления мышц позвоночника.
Чтоб забыть про докторов (4ч)			
23	С. Преображенский «Огородники».		<i>Учащиеся должны знать:</i> как защитить себя от простудных заболеваний.
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся должны уметь:</i> составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день.
25	День здоровья «Самый здоровый класс». <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся могут узнать:</i>
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. <i>Практическая работа.</i>		Какие сладости полезны для здоровья.
Я и моё ближайшее окружение (4ч)			
27	Мир эмоций и чувств.		<i>Учащиеся должны знать:</i> какие, эмоции полезные, какие вредные.
28	Вредные привычки.		<i>Учащиеся должны уметь:</i> научиться контролировать свои эмоции.
29	«Веснянка». <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся могут узнать:</i>
30	В мире интересного. <i>Практическая работа.</i>		Как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Заменять отрицательные эмоции, положительными.
«Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч)			
31	Я и опасность.		<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие опасности могут подстергать летом.
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся должны уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему. <i>Учащиеся могут узнать:</i>
33	Первая помощь при отравлении.		Какие растения имеют полезные лечебные свойства. <i>Учащиеся смогут научиться:</i>
34	Наши успехи и достижения. <i>Практическая работа.</i>		составлять элементарную аптечку из подручных средств.
35	Резерв		
Итого: 35 ч			

**Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования)
2022-2023 учебный год**

Предмет внеурочная деятельность

Класс 3

Учитель Ахметов Ержан нурханович

№ урока	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано фактически		
29,30	21.04 28.04	21.04	Вредные привычки. В мире интересно.	2	1	Карантин	Уплотнение программы
31,32 ,33	12.05 19.05 26.05	28.04	Я и опасность. Чем и как можно отравиться	3	1	Карантин	Уплотнение программы
34	Отставание	12.05		1	1	Карантин	

Учитель _____ (Ахметов Е.Н.)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Тулегенова Р.Т.

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Планируемые предметные
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)			
1	«Здоровый образ жизни, что это?». <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся должны знать:</i> элементарные правила гигиены. <i>Учащиеся должны уметь:</i> выполнять физические упражнения. <i>Учащиеся могут узнать:</i> О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела.
2	Личная гигиена. <i>Практическая работа.</i>		
3	В гостях у Мойдодыра.		
4	«Остров здоровья». <i>Практическая работа.</i>		
Питание и здоровье (5ч)			
5	Игра «Смак».		<i>Учащиеся должны знать:</i> как правильно мыть фрукты и овощи, чтобы не было микробов. Какие продукты полезные для здоровья человека. <i>Учащиеся должны уметь:</i> определять понятия «здоровье». <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как распределить витамины по цвету фруктов.
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. <i>Практическая работа.</i>		
7	Вредные микробы.		
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить.		
9	«Чудесный сундучок». <i>Практическая работа.</i>		
Моё здоровье в моих руках (7ч)			
10	Труд и здоровье.		<i>Учащиеся должны знать:</i> труд-залог здоровья. <i>Учащиеся должны уметь:</i> правильно закаляться дома. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Что умственный труд нужно сменять физической нагрузкой. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Правильно распределять физическую нагрузку, что бы не навредить здоровью.
11	Наш мозг и его волшебные действия.		
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым».		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. <i>Практическая работа.</i>		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. <i>Практическая работа.</i>		
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья».		
16	«Моё здоровье в моих руках». <i>Практическая работа.</i>		
Я в школе и дома (6ч)			
17	Мой внешний вид – залог здоровья.		<i>Учащиеся должны знать:</i> что внешний вид, характеризует

18	«Доборечие».		здоровое тело.
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка». <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся должны уметь:</i> соблюдать элементарные правила гигиены.
20	Бесценный дар- зрение». <i>Практическая работа.</i>		<i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие упражнения улучшают осанку подростка.
21	Гигиена правильной осанки.		<i>Учащиеся смогут научиться:</i> Правильно распределять физическую нагрузку, что бы не навредить здоровью.
22	«Спасатели, вперёд!». <i>Практическая работ.</i>		
Чтоб забыть про докторов (4ч)			
23	Шарль Перро «Красная шапочка».		<i>Учащиеся должны знать:</i> какие продукты защитят нас от простудных заболеваний. <i>Учащиеся должны уметь:</i> составлять здоровый, разнообразный рацион питания на день. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие сладости полезны для здоровья.
24	Движение это жизнь. <i>Практическая работа.</i>		
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше». <i>Практическая работа.</i>		
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. <i>Практическая работа.</i>		
Я и моё ближайшее окружение (4ч)			
27	Мир моих увлечений.		<i>Учащиеся должны знать:</i> какие, эмоции полезные, какие вредные. <i>Учащиеся должны уметь:</i> научиться контролировать свои эмоции. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Как положительные эмоции хорошо влияют на здоровье. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> Заменять отрицательные эмоции, положительными.
28	Вредные привычки и их профилактика.		
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». <i>Практическая работа.</i>		
30	В мире интересного. <i>Практическая работа.</i>		
«Вот и стали мы на год взрослей» (5 ч)			
33	Я и опасность.		<i>Учащиеся должны знать:</i> Какие опасности могут подстергать летом. <i>Учащиеся должны уметь:</i> оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему. <i>Учащиеся могут узнать:</i> Какие растения имеют полезные лечебные свойства. <i>Учащиеся смогут научиться:</i> составлять элементарную аптечку из подручных средств.
32	Лесная аптека на службе человека. <i>Практическая работа.</i>		
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».		
34	Чему мы научились и чего достигли <i>Практическая работа.</i>		
35	Резерв		
Итого: 35 ч			

**Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования)
2022-2023 учебный год**

Предмет внеурочная деятельность

Класс 4

Учитель Ахметов Ержан Нурханович

№ урока	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано фактически		
29,30	21.04 28.04	21.04	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	2	1	Карантин	Уплотнение программы
31,32 ,33	12.05 19.05 26.05	28.04	Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Лесная аптека на службе человека	3	1	Карантин	Уплотнение программы
34	Отставание	12.05	Чему мы научились и чего достигли	1	1	Карантин	

Учитель _____ (Ахметов Ержан Нурханович.)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Тулегенова Р.Т.