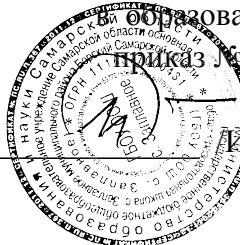


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Заплавное  
муниципального района Борский Самарской области

Приказ педагогическим советом  
ГБОУ ООШ с. Заплавное  
Председатель: И.П. Самбольский  
протокол № 5 от 30.04.2021 г



Утверждаю к использованию  
в образовательном процессе  
приказ № 21 от 30.04.2021 г  
Директор школы:  
И.П. Самбольский/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Азбука здоровья»  
для обучающихся 5-7 класса  
на 2020-2021 учебный год

с. Заплавное  
2021 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Заплавное на 2020 - 2021 учебный год.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

-Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

#### **Регулятивные УУД:**

-Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

-Проговаривать последовательность действий на занятии.

-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).

#### **Познавательные УУД:**

-Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **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).

Программа «Азбука здоровья» включает четыре основных направления:

1. Направление «Основы здорового образа жизни».
2. Направление «Воспитание культуры здоровья»
3. Направление «Профилактика вредных привычек»
4. Направление «Подвижные и развивающие игры»

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **«Подвижные и спортивные игры» (9ч)**

Цели и задачи курса «Азбука здоровья»

Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня»

Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь». «Мышеловка», «У медведя во бору»

Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки».

«Наперегонки парами», «Ловишки - перебежки».

Подвижные игры: «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».

«Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»

Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Береги предмет»

«Кто первый через обруч к флажку?»

Подвижные игры: «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».

«Кто дольше не собьётся», «Удочка».

Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» «Упасть не давай», «Совушка»

Подвижные игры: «Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».

#### **«Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек» (7ч)**

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.

Кожа, ее функции, уход за кожей.

Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Из чего состоит наша пища. Питание – необходимое условие для жизни человека

Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»

На вкус и цвет товарищей нет.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Каша - полезная еда.

Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов.

Оказание первой помощи при отравлениях.

#### **«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)**

Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.

Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья». Береги зрение смолоду.

Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.

Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).

#### **Направление «Подвижные игры» (8 ч)**

Подвижные игры: «Метко в цель», «Конники – спортсмены», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди».

Подвижные игры: Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты». «День и ночь», «Волк во рву».

Подвижные игры: «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Пионербол».

Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры», Эстафета с обручами и кеглями.

Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»

Подвижные игры со скакалкой. Игры на внимание: «Третий лишний». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».

### Формы контроля

Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки

Соревнования «Весёлые старты».

### Тематическое планирование

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>«Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня»	1
3	Игра «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору»	1
4	«Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1
5	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1
6	Игра «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
7	«Не намочи ног», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
8	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее», «Упасть не давай», «Совушка»	1
9	«Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
<b>«Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (8ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ). Из чего состоит наша пища.	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1
16	Каша - полезная еда.	1
17	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
<b>«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
18	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
19	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
20	Береги зрение смолоду.	1

21	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
22	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
23	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1
24	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
25	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
26	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
27	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>Направление «Подвижные и спортивные игры» (6 ч)</b>		
28	«Метко в цель», «Конники – спортсмены», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди».	1
29	Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». «Успей поймать», «Космонавты». «День и ночь», «Волк во рву».	1
30	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры». «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Пионербол».	1
31	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1
32	Подвижные игры со скакалкой. Игры на внимание: «Третий лишний». «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1
33	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 6 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Заплавное на 2020 - 2021 учебный год.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

-Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

#### **Регулятивные УУД:**

-Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

-Проговаривать последовательность действий на занятии.

-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).

#### **Познавательные УУД:**

-Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **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).

Программа «Азбука здоровья» включает четыре основных направления:

5. Направление «Основы здорового образа жизни».
6. Направление «Воспитание культуры здоровья»
7. Направление «Профилактика вредных привычек»
8. Направление «Подвижные и развивающие игры»

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **«Подвижные и спортивные игры» (9ч)**

Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня», «Пионербол».

Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка»,  
«У медведя во бору», «Перестрелка»

Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».

Подвижные игры: «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки»,  
«Удочка», «Аисты»

Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»

Подвижные игры: «Не намочи ног».

«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши», Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)

Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)

Подвижные игры: «Трамвай», «Найди себе пару»

«Кто дольше не собьётся». Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)

#### **«Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек» (7ч)**

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.

Кожа, ее функции, уход за кожей.

Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Из чего состоит наша пища.

Питание – необходимое условие для жизни человека

Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»

На вкус и цвет товарищей нет.

Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Молоко и молочные продукты. Каша - полезная еда.

Блюда из зерна.

Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов.

Оказание первой помощи при отравлениях.

#### **«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек»(10ч)**

Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.

Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».

Береги зрение смолоду.

Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).

### «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)

Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч соседу», «Пионербол»

Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)

Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)

Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Фигуры»

Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»

Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)

Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки

Соревнования «Весёлые старты».

### Формы контроля

Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки

Соревнования «Весёлые старты».

### Тематическое планирование

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>Направление «Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня», «Пионербол».	1
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Перестрелка»	1
4	Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1
5	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1
6	Подвижные игры: «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1
7	Подвижные игры: «Не намочи ног». «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши», Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
8	Подвижные игры: «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
9	«Трамвай», «Найди себе пару». «Кто дольше не собьётся». Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
<b>«Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ). Из чего состоит наша пища.	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1
15	Молоко и молочные продукты. Каша - полезная еда. Блюда из зерна.	1
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения	1



	продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	
<b>«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19	Береги зрение смолоду.	1
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>Направление «Подвижные и спортивные игры» (8 ч)</b>		
27	Подвижные игры: «Метко в цель», «Мяч соседу», «Пионербол»	1
28	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
29	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
30	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Фигуры»,	1
31	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	1
32	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
33	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 7 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с. Заплавное на 2020 - 2021 учебный год.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- 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).

#### **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, 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, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **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).

Программа «Азбука здоровья» включает четыре основных направления:

9. Направление «Основы здорового образа жизни».
10. Направление «Воспитание культуры здоровья»
11. Направление «Профилактика вредных привычек»
12. Направление «Подвижные и развивающие игры»

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **«Подвижные и спортивные игры» (9ч)**

Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»

Подвижные игры: «Салки», «Пионербол».

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол»

Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)

#### **«Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек» (7ч)**

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.

Кожа, ее функции, уход за кожей.

Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ). Из чего состоит наша пища.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»

На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Молоко и молочные продукты. Каша - полезная еда. Блюда из зерна.

Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.

#### **«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)**

Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.

Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».

Береги зрение смолоду.

Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.

Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.

Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.

Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).

#### **«Подвижные и спортивные игры» (8 ч)**

Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)

Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)

Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)

Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки

### **Формы контроля**

Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки

Соревнования «Весёлые старты».

### Тематическое планирование

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов
<b>«Подвижные и спортивные игры» (9ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса «Азбука здоровья»	1
2	Подвижные игры: «Салки», «Пионербол».	1
3	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол»	1
4	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
5	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
6	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
7	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
8	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
9	Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1
<b>«Основы здорового образа жизни». Профилактика вредных привычек» (7ч)</b>		
10	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1
11	Кожа, ее функции, уход за кожей	1
12	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища	1
13	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1
14	На вкус и цвет товарищей нет Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты	1
15	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда Блюда из зерна	1
16	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях	1
<b>«Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек» (10ч)</b>		
17	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости	1
18	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья»	1
19	Береги зрение смолоду	1
20	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1
21	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека	1
22	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней	1
23	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика	1
24	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1
25	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении	1
26	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1
<b>Направление «Подвижные и спортивные игры» (7 ч)</b>		
27	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
28	Спортивная игра баскетбол (по упрощенным правилам)	1
29	Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
30	Спортивная игра волейбол. Спортивная игра футбол (по упрощенным правилам)	1

31	Игры на внимание: «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра волейбол (по упрощенным правилам)	1
32	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
33	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1