

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей - предметников
протокол № 1
от 28.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МБОУ «Первомайская ООШ»
от 30.08.2019 г. № 177

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Азбука здоровья»
для 1-4 классов**

Составитель Е.С. Стукалин,
учитель физической культуры

Первомайский
2019

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- готовность и способность учащихся 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;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных учителем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и учителя, как поступить.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

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 занятии;
- 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).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
	Подвижные и спортивные игры	9		
1.	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса ВД «Азбука здоровья».	1	Беседа	Познавательная
2.	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня».	1	Игры	Спортивная

3.	Подвижные игры «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору».	1	Игры	Спортивная
4.	Подвижные игры «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	Игры	Спортивная
5.	Подвижные игры: «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1	Игры	Спортивная
6.	Подвижные игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	1	Игры	Спортивная
7.	Подвижные игры «Не намочи ног», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	Игры	Спортивная
8.	Подвижные игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее», «Упасть не давай», «Совушка».	1	Игры	Спортивная
9.	Подвижные игры «Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1	Игры	Спортивная
	Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	7		
10.	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11.	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
12.	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ). Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13.	Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	1	Беседа	Познавательная
14.	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
15.	Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16.	Каша - полезная еда. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
	Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек	10		
17.	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная

18.	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19.	Береги зрение смолоду.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20.	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
21.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная
22.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24.	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
25.	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
	Подвижные и спортивные игры	8		
27.	Подвижные игры «Метко в цель», «Конники – спортсмены», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди».	1	Игры-соревнования	Спортивная
28.	Подвижные игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде», «Успей поймать», «Космонавты», «День и ночь», «Волк во рву».	1	Игры-соревнования	Спортивная
29.	Подвижные игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Пионербол».	1	Игры-соревнования	Спортивная
30.	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры».	1	Игры-соревнования	Спортивная
31.	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1	Игры-соревнования	Спортивная
32.	Подвижные игры со скакалкой. Игры на внимание «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1	Игры-соревнования	Спортивная
33.	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
	Подвижные и спортивные игры	9		
1.	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса ВД «Азбука здоровья».	1	Беседа	Познавательная
2.	Подвижные игры «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня», «Пионербол».	1	Игры	Спортивная
3.	Подвижные игры «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Перестрелка».	1	Игры	Спортивная
4.	Подвижные игры «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	Игры	Спортивная
5.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Попрыгунчики-воробышки», «У дочка», «Аисты».	1	Игры	Спортивная
6.	Подвижные игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?».	1	Игры	Спортивная
7.	Подвижные игры «Не намочи ног», «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
8.	Подвижные игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее». Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
9.	Подвижные игры «Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся». Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
	Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	7		
10.	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11.	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
12.	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ). Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13.	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Беседа	Познавательная
14.	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная

15.	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16.	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
	Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек	10		
17.	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная
18.	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19.	Береги зрение смолоду.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20.	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
21.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная
22.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24.	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
25.	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
	Подвижные и спортивные игры	8		
27.	Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч соседу», «Пионербол».	1	Игры-соревнования	Спортивная
28.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
29.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам)	1	Игры-соревнования	Спортивная
30.	Эстафеты с предметами. Подвижные игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Фигуры»,	1	Игры-соревнования	Спортивная
31.	Эстафета с обручами и кеглями. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1	Игры-соревнования	Спортивная
32.	Подвижные игры на внимание «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
33.	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с	1	Соревнования	Спортивная

	передачей эстафетной палочки.			
34.	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная

3 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
	Подвижные и спортивные игры	9		
1.	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса ВД «Азбука здоровья».	1	Беседа	Познавательная
2.	Подвижные игры «Салки», «Пионербол».	1	Игры	Спортивная
3.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол».	1	Игры	Спортивная
4.	Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
5.	Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
6.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
7.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
8.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
9.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
	Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	7		
10.	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11.	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
12.	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13.	Питание – необходимое условие для жизни человека Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания»	1	Беседа	Познавательная
14.	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
15.	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16.	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Просмотр тематических видеofilьмов	Познавательная
	Воспитание культуры здоровья.	10		

Профилактика вредных привычек				
17.	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная
18.	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19.	Береги зрение смолоду.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20.	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
21.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная
22.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24.	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
25.	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
Подвижные и спортивные игры		8		
27.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
28.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
29.	Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
30.	Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
31.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
32.	Подвижные игры на внимание «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
33.	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	Соревнования	Спортивная
34.	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы организации	Виды деятельности
	Подвижные и спортивные игры	9		
1.	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса ВД «Азбука здоровья».	1	Беседа	Познавательная
2.	Подвижные игры «Салки», «Пионербол».	1	Игры	Спортивная
3.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Перестрелка», «Пионербол».	1	Игры	Спортивная
4.	Спортивная игра «Волейбол (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
5.	Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
6.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
7.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
8.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
9.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры	Спортивная
	Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	7		
10.	Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены.	1	Беседа	Познавательная
11.	Кожа, ее функции, уход за кожей.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
12.	Мой здоровый образ жизни (ЗОЖ) Из чего состоит наша пища.	1	Круглый стол	Социальная
13.	Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Пирамида питания».	1	Беседа	Познавательная
14.	На вкус и цвет товарищей нет. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1	Тесты и анкетирование	Интеллектуальная
15.	Молоко и молочные продукты. Каша-полезная еда. Блюда из зерна.	1	Беседа	Познавательная
16.	Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
	Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек	10		
17.	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1	Беседа	Социальная
18.	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1	Круглый стол, викторина	Социальная
19.	Береги зрение с молодости.	1	Анкетирование	Интеллектуальная
20.	Скелет человека. Правильная осанка. Как избежать искривления позвоночника	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная

21.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Эмоции, стресс, чувства, поступки человека.	1	Беседа	Познавательная
22.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Профилактика инфекционных болезней.	1	Конкурс рисунков, плакатов	Социальная
23.	Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика.	1	Выпуск газет, листовок	Социальная
24.	Первая медицинская помощь при кровотечении, ушибах, ссадинах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
25.	Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
26.	Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (при травме кисти рук, бедра, колена).	1	Просмотр тематических видеофильмов	Познавательная
	Подвижные и спортивные игры	8		
27.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
28.	Спортивная игра «Баскетбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
29.	Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
30.	Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
31.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
32.	Подвижные игры на внимание «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1	Игры-соревнования	Спортивная
33.	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	Соревнования	Спортивная
34.	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1	Соревнования	Спортивная

**Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Подвижные и спортивные игры	9
1.	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса ВД «Азбука здоровья».	1

2.	Подвижные игры: «Кто подходил», «Салки», «Здравствуйте», «Догони меня».	1
3.	Подвижные игры «Вызов номеров», «День и ночь», «Мышеловка», «У медведя во бору».	1
4.	Подвижные игры «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1
5.	Подвижные игры: «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», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
8.	Подвижные игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее», «Упасть не давай», «Совушка».	1
9.	Подвижные игры «Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1
	Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	7
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. Пищевые отравления, их предупреждение. Срок хранения продуктов. Оказание первой помощи при отравлениях.	1
	Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек	10
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
	Подвижные и спортивные игры	8
27.	Подвижные игры «Метко в цель», «Конники – спортсмены», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди».	1
28.	Подвижные игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде», «Успей поймать», «Космонавты», «День и ночь», «Волк во рву».	1
29.	Подвижные игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «Пионербол».	1
30.	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». «Фигуры».	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
	ИТОГО:	33

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Подвижные и спортивные игры	9
1.	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса ВД «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.	Подвижные игры «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.	Подвижные игры «Трамвай», «Найди себе пару», «Кто дольше не собьётся». Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1
	Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	7
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
	Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек	10
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
	Подвижные и спортивные игры	8
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.	Подвижные игры на внимание «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1
33.	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
34.	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1
	ИТОГО:	34

3 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	Подвижные и спортивные игры	9
1.	Инструктаж по ТБ.	1

	Цели и задачи курса ВД «Азбука здоровья».	
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
	Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	7
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
	Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек	10
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
	Подвижные и спортивные игры	8
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» (по упрощенным правилам).	1

31.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1
32.	Подвижные игры на внимание «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1
33.	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
34.	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1
ИТОГО:		34

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
	Подвижные и спортивные игры	9
1.	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса ВД «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
	Основы здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек	7
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
	Воспитание культуры здоровья. Профилактика вредных привычек	10
17.	Ты – покупатель. Права потребителя. Правила вежливости.	1
18.	Домашняя аптечка. Деловая игра «Формула здоровья».	1
19.	Береги зрение с молодю.	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
	Подвижные и спортивные игры	8
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» (по упрощенным правилам).	1
31.	Спортивная игра «Футбол» (по упрощенным правилам).	1
32.	Подвижные игры на внимание «Третий лишний», «Запрещённое движение», «Ловишки». Спортивная игра «Волейбол» (по упрощенным правилам).	1
33.	Соревнования «Лучший бегун». Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
34.	Соревнования «Весёлые старты». Итоговое занятие.	1
ИТОГО:		34

