

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу 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);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лидер» 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 «Лидер» - 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лидер» обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лидер», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***1 класс***

***«Первые шаги к здоровью»***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  | 1 |  |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  |  | 1 |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  | 1 |  | праздник |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Культура питания  Приглашаем к чаю | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  |  | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 3 |  | 4 |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | День здоровья  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.7 | В здоровом теле здоровый дух | 1 |  |  | 1 | виктори  на |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 |  |  | 1 | Игра- викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |  |  | 1 | круглый стол |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 | 2 |  | 1 |  |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  |  | день вежливос  ти |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 |  |  | 1 | Ролевая игра |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 |  |

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***«Лидер»***

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

**Цель:**культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | За круглым столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» районный конкурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная НПК |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 3 | 1 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

**Цель:**культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:**обучающиеся 2 классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:**1 час в неделю (34часа)

№ п/п

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |  |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 2 |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  | 1 | КВН |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | «Что даёт нам море» |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 |  |  | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | День здоровья  «Будьте здоровы» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | Иммунитет | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Проектная работа «Спорт в жизни ребёнка». | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 |  |  | 1 | за круглым столом |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 |  |  | 1 | КВН |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники» | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 1 |  |  | 1 | круглый стол |
| 5.3 | День здоровья  «Самый здоровый класс» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | городской конкурс |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Проектная работа «Вредные привычки» | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | «Веснянка» | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного | 1 |  |  | 1 | НПК |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 |  |  | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Лидер»**

**3 класс**

***«По дорожкам здоровья»***

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(34 часа).

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 |  |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнова-ние |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Лидер»**

**3 класс**

***«По дорожкам здоровья»***

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:**обучающиеся 3 классов(34 часа)

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:**1 час в неделю

№ п/п

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | | Форма  контроля | |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | | практи-ческие  занятия |  | |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | |  | 2 | |  | |
| 1.1 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 1.2 | Личная гигиена | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 1.4 | «Остров здоровья» | 1 |  | |  | 1 | | Игра | |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 | |  | 2 | |  | |
| 2.1 | Игра «Смак» | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 2.2 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 2.3 | Проектная работа «Вредные микробы» | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 2.4 | Что такое здоровая пища и как её приготовить |  | 1 | |  |  | |  | |
| 2.5 | «Чудесный сундучок» | 1 |  | |  | 1 | | КВН | |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 | |  | 3 | |  | |
| 3.1 | Труд и здоровье | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 3.2 | Наш мозг и его волшебные действия | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 3.3 | День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 3.4 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 3.5 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 3.6 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 3.7 | «Моё здоровье в моих руках» | 1 |  | |  | 1 | | виктори  на | |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 | |  | 3 | |  | |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 4.2 | «Доброречие» | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 4.3 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 4.4 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 4.5 | Гигиена правильной осанки | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 4.6 | «Спасатели , вперёд!» | 1 |  | |  | 1 | | виктори  на | |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 | |  | 3 | |  | |
| 5.1 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 5.2 | Движение это жизнь | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 5.3 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  | |  | 1 | | Городс-кой конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании | |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 | |  | 2 | |  | |
| 6.1 | Мир моих увлечений | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 | |  |  | |  | |
| 6.3 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.  Кукольный спектакль  А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 1 |  | |  | 1 | |  | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  | |  |  | | НПК | |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 | |  | 2 | |  | |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | | 2 |  | | 2 | |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | | 1 |  | |  | |  |
| 7.2 | Лесная аптека на службе человека | 1 | |  |  | | 1 | |  |
| 7.3 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 1 | | 1 |  | |  | | КВН |
| 7.4 | Чему мы научились и чего достигли | 1 | |  |  | | 1 | | диагностика |
|  | Итого: | 34 | | 16 |  | | 18 | |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Лидер»**

**4 класс**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей**:обучающиеся 4 класса

**Срок обучения**: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю 34 часа всего

№ п/п

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра- викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | НПК |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**«Лидер»**

**4 класс**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

**Цель:**формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:**обучающиеся 4 классов

**Срок обучения**: 1 год

**Режим занятий:**1 час в неделю 34 часа всего

№ п/п

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческие  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 |  |  | 1 |  |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 1 | 1 |  |  |  |
| 1.4 | Как познать себя | 1 |  |  | 1 | За круглым столом |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  |  | 1 |  |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | 1 |  |  |  |
| 2.4 | Проектная работа «Секреты здорового питания. Рацион питания» |  | 1 |  |  |  |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 |  |  | 1 | КВН |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 4 |  | 3 |  |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.4 | «Береги зрение с молоду». | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 |  |  | 1 |  |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 |  |  | 1 | виктори  на |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.2 | «Класс не улица ребята  И запомнить это надо!» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.3 | Кукольный спектакль  «Спеши делать добро» | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 |  |  | 1 |  |
| 4.5 | Проектная работа «Мода и школьные будни» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 1 |  |  | 1 | Игра - викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.2 | День здоровья  «За здоровый образ жизни»С. | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.3 | Кукольный спектакль  Преображенский «Огородники» | 1 |  |  | 1 |  |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 | Городс-кой конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 |  |  | 1 |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |  | НПК |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 7.1 | Проектная работа «Я и опасность.» | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 |  |  | 1 |  |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 7.4 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 |  |  | 1 | Диагностика.  Книга здоровья |
|  | Итого: | 34 | 16 |  | 18 |  |