**Тематическое планирование**

1. **классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| ***«На зарядку становись!»(4ч)*** | | | |
| 1 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 | Утренняя гимнастика и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, о комплексе ГТО. |
| 2 | В гостях у «ГТОшки» | 1 |
| 3 | В гости к Мойдодыру. | 1 |
| 4 | Праздник спортивного волшебства | 1 |
| ***Спорт и питание (7ч)*** | | | |
| 5 | О культуре питания и что такое «этикет» | 1 | Основы правильного питания, гигиенические  навыки культуры поведения во время приема пищи, питание и спорт. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды,  режим питания и занятия спортом, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. |
| 6 | *«Это вкусно!».* Овощи и фрукты в рационе питания | 1 |
| 7 | Что едят спортсмены. | 1 |
| 8 | Вода – источник жизни! | 1 |
| 9 | О режиме питания. | 1 |
| 10 | Здоровье и питание. | 1 |
| 11 | Азбука здорового питания | 1 |
| ***«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»(8ч.)*** | | | |
| 12 | Телефон и компьютер друг и враг! | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика простудных заболеваний, нарушений зрения и опорно-двигательного  аппарата, личная гигиена, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. |
| 13 | Спорт и режим дня. | 1 |
| 14 | На прогулке. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 15 | Что такое «иммунитет»? | 1 |
| 16 | «Я прививок не боюсь». | 1 |
| 17 | Здоровая осанка. Ортопедический режим | 1 |
| 18 | День здоровья «Будь здоров!». | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19 | Наше богатство. | 1 |  |
| ***«Я спортсменом стать хочу»(4ч.)*** | | | |
| 20 | «Спортивные школы родного города». | 1 | Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и  навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. |
| 21 | «Я все успею». Спортивный режим и учеба. | 1 |
| 22 | «Спортивная борьба и вежливость». | 1 |
| 23 | Мама,папа,я –здоровая семья | 1 |
| ***«Если хочешь быть здоров»(5ч.)*** | | | |
| 24 | «Солнце, воздух и вода». Правила закаливания. | 1 | Закаливание, обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть  здоровым". |
| 25 | «Здоровье без лекарств». | 1 |
| 26 | Гигиена,внешний вид, уход за одеждой. | 1 |
| 27 | Мое настроение | 1 |
| 28 | Наши страхи | 1 |
| ***«От значка ГТО к олимпийской медали»(5ч.)*** | | | |
| 29 | Олимпийские виды спорта. | 1 | Развитие познавательных процессов, история олимпийских игр и комплекса ГТО, вредные привычки, об олимпийцах; о нормах ГТО, ориентировано на формирование потребности в  саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. |
| 30 | «Все на старт!» Готовимся к ГТО. | 1 |
| 31 | День здоровья «К значку ГТО». | 1 |
| 32 | Спортивные соревнования «За значком ГТО!» | 1 |
| 33 | Здравствуй наше доброе и здоровое лето | 1 |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| ***«На зарядку становись!»(4ч.)*** | | | |
| 1 | Зарядка для всей семьи. | 1 | Утренняя гимнастика и здоровый образ жизни.  Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная  гигиена, значение утренней гимнастики для организма, о комплексе ГТО. |
| 2 | Мой друг «ГТОшка» | 1 |
| 3 | Гигиена и здоровье. | 1 |
| 4 | Что дает зарядка (текущий контроль ДП) | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Спорт и питание (7ч.)*** | | | |
| 5 | Как правильно питаться. Меню на каждый  день. | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, питание и спорт. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о  полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, режим питания и занятия спортом, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. |
| 6 | О культуре питания и этикет. | 1 |
| 7 | *«Это вкусно!».* Каша в рационе питания  спортсмена и не только. | 1 |
| 8 | Что мы знаем о диете. | 1 |
| 9 | Вода и еда. | 1 |
| 10 | Белки, жиры и углеводы. | 1 |
| 11 | Азбука здорового питания | 1 |
| ***«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»(9ч)*** | | | |
| 12 | Телефон и компьютер друг и враг! | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика простудных заболеваний, нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личная гигиена, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. |
| 13 | Как сделать сон здоровым. Мой режим дня. | 1 |
| 14 | Физкультура для осанки. Сколиоз. | 1 |
| 15 | Надежная защита организма. Что нужно знать  об иммунитете. | 1 |
| 16 | Почему болят зубы? Правила гигиены полости  рта. | 1 |
| 17 | Одежда на всю жизнь. Кожа и ее функции.  Уход за кожей. | 1 |
| 18 | Правила здоровой осанки. Спорт и осанка. | 1 |
| 19 | День здоровья «За здоровьем на стадион!» | 1 |
| 20 | «Я делаю уроки». Организация рабочего места.  Труд и отдых. | 1 |
| ***«Я спортсменом стать хочу»(4ч.)*** | | | |
| 21 | «Спортивные школы родного города». | 1 | Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы  занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. |
| 22 | «Я все успею». Спортивный режим и учеба. | 1 |
| 23 | «Спортивная борьба и вежливость». | 1 |
| 24 | Мама,папа,я –здоровая семья | 1 |
| ***«Если хочешь быть здоров»(5ч.)*** | | |
| 25 | «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья».  Правила закаливания. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26 | С чего начать закаливание. Принципы и  правила закаливания. | 1 |  |
| 27 | «Сам себе доктор». О контроле за  самочувствием. | 1 |
| 28 | День здоровья *«*Хорошо быть закаленным». | 1 |
| 29 | «Чтоб забыть про докторов». | 1 |
| ***«От значка ГТО к олимпийской медали»(5ч.)*** | | | |
| 30 | Что мы знаем об олимпийском движении | 1 | Развитие познавательных процессов, история олимпийских игр и комплекса ГТО, вредные привычки, об олимпийцах; о нормах ГТО, ориентировано на  формирование потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. |
| 31 | «Сами с усами». Самостоятельные занятия  спортом. | 1 |
| 32 | День здоровья «К значку ГТО». | 1 |
| 33 | «За значком ГТО!» | 1 |
| 34 | Здравствуй наше доброе и здоровое лето | 1 |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| ***«На зарядку становись!»(4ч.)*** | | | |
| 1 | С чего начинается ЗОЖ. | 1 | Утренняя гимнастика и здоровый образ жизни. Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?  Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, о комплексе ГТО. |
| 2 | Бодрое утро. | 1 |
| 3 | На зарядку всей семьей. | 1 |
| 4 | ГТО и Я. | 1 |
| ***Спорт и питание (7ч.)*** | | | |
| 5 | Еда живая и мертвая. | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, питание и спорт. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости  разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, режим питания и занятия спортом, о режиме употребления жидкости, |
| 6 | «Диета здоровья». | 1 |
| 7 | Гигиенические правила питания. | 1 |
| 8 | Повара и поварята. Секреты приготовления  здоровой пищи. | 1 |
| 9 | Меню сладкоежки. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | *Игра* «Скатерть самобранка». | 1 | о целебных источниках и минеральной воде. |
| 11 | Азбука здорового питания | 1 |
| ***«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»(9ч.)*** | | | |
| 12 | Телефон и компьютер друг и враг! | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика простудных заболеваний, нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личная гигиена,  формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. |
| 13 | Нет плохой погоды. Погода и здоровье. | 1 |
| 14 | Одежда и обувь для школы и дома.  Гигиена одежды и обуви. | 1 |
| 15 | Здоровье позвоночника и плоскостопие.  Гимнастика для стоп. | 1 |
| 16 | В гармонии с природой. Зеленые «легкие»  моего города. | 1 |
| 17 | Активный отдых – что это? Отдых на  спортплощадке. | 1 |
| 18 | Защита от вредных микробов. Болезни  грязных рук. | 1 |
| 19 | Профилактика нарушений зрения. | 1 |
| 20 | День здоровья «За здоровьем на стадион!» | **1** |
| ***«Я спортсменом стать хочу»(4ч.)*** | | | |
| 21 | Качества, которые воспитывает спорт. | **1** | Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. |
| 22 | Спортивная дружба. | **1** |
| 23 | Спорт и вредные привычки. | **1** |
| 24 | Спортивные танцы. | 1 |
| ***«Если хочешь быть здоров»(5ч.)*** | | |
| 25 | «Закаливание и Я». Правила закаливания. | **1** |
| 26 | Личная гигиена в бассейне. | **1** |
| 27 | День здоровья «Мы за ЗОЖ». | 1 |
| 28 | *«*Богатства природы на службе человека». | 1 |
| 29 | «Растем здоровыми». | 1 |
| ***«От значка ГТО к олимпийской медали»*** | | | |
| 30 | Олимпийцы нашего города. | 1 | Развитие познавательных процессов, история олимпийских игр |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и комплекса ГТО, вредные привычки, об олимпийцах; о  нормах ГТО, ориентировано на формирование потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. |
| 31 | Всей семьей на стадион. Самостоятельные занятия спортом. | 1 |
| 32 | День здоровья «К значку ГТО». | 1 |
| 33 | «За значком ГТО!» | 1 |
| 34 | Здравствуй наше доброе и здоровое лето | 1 |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество**  **часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| ***«На зарядку становись!»(4ч.)*** | | | |
| 1 | ЗОЖ и здоровье. | 1 | Утренняя гимнастика и здоровый образ жизни.  Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье.  Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, о комплексе ГТО. |
| 2 | Как я делаю зарядку. | 1 |
| 3 | Стань значкистом ГТО. | 1 |
| 4 | О правилах личной гигиены. | 1 |
| ***Спорт и питание (7ч.)*** | | | |
| 5 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, питание и спорт. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья  продуктах, о пользе прогулок после еды, режим питания и занятия спортом, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной  воде. |
| 6 | «Семейный ужин» - здоровая пища для всей семьи. | 1 |
| 7 | Едим, чтобы жить. Рацион питания. | 1 |
| 8 | *«Это вкусно!».* Молоко и молочные продукты. | 1 |
| 9 | Кухня народов мира. | 1 |
| 10 | *Игра* «Сам себе повар». | 1 |
| 11 | Азбука здорового питания | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| ***«За здоровьем мы следим, быть здоровыми хотим!»(9ч.)*** | | | |
| 12 | Телефон и компьютер друг и враг! | 1 | Влияние окружающей среды на здоровье человека, режим дня, профилактика простудных заболеваний,  нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, личная гигиена, формирование потребности в  здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений. |
| 13 | Зеленая аптека. Целебные свойства растений родного  края. | 1 |
| 14 | Лекарства в саду и огороде. | 1 |
| 15 | Что я знаю о мышечном корсете. | 1 |
| 16 | «За осанкой я слежу» - тренировка правильной  осанки. | 1 |
| 17 | Гимнастика для отдыха. Режим труда и отдыха. | 1 |
| 18 | «Я простуды не боюсь». Профилактика простудных  заболеваний. | 1 |
| 19 | «Сказки зубной феи». О гигиене полости рта. | 1 |
| 20 | День здоровья «За здоровьем на стадион!» | **1** |
| ***«Я спортсменом стать хочу»(4ч.)*** | | | |
| 21 | Партнерство на спортивной площадке. | 1 | Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы  занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. |
| 22 | Эмоции и спорт. | 1 |
| 23 | Как избежать спортивных травм. Стретчинг. | 1 |
| 24 | Плавание. | 1 |
| ***«Если хочешь быть здоров»(5ч.)*** | | | |
| 25 | Кто нас лечит дома? Первая помощь при  повреждениях кожи. | 1 | Занятия спортом и учеба, спортивное поведение, современные спортивно-оздоровительные системы  занятий, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. |
| 26 | «Начинаем закаляться». Обтирания и обливания. | 1 |
| 27 | Встреча с доктором «Поговорим о здоровье». | 1 |
| 28 | Прививки от болезней. | 1 |
| 29 | День здоровья *«*Чтоб забыть про докторов». | 1 |
| ***«От значка ГТО к олимпийской медали»(5ч.)*** | | | |
| 30 | Зимние и летние олимпийские игры. | 1 | Развитие познавательных процессов, история олимпийских игр и комплекса ГТО, вредные привычки, об олимпийцах; о нормах ГТО, |
| 31 | Легендарные спортсмены - олимпийцы. | 1 |
| 32 | День здоровья «К значку ГТО». | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 33 | «За значком ГТО!» | 1 | ориентировано на формирование потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. |
| 34 | Здравствуй наше доброе и здоровое лето | 1 |