


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ермаковская средняя школа №2»

«Согласовано»
Методист
 /Кондрашова Е.А./
Ф.И.О.
Протокол № 53
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровячок» в 3 «Б» классе
(наименование учебного курса, предмета, дисциплины модуля)

Мешалкина Ольга Николаевна
(Ф.И.О. учителя-разработчика)

2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373»;
- Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ «Ермаковская СШ №2».
- Учебного плана МБОУ «Ермаковская СШ №2» на 2023-2024 учебный год.

Цель данной программы – формирование культуры здоровья обучающихся начальной школы.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- познакомить обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни;
- обучить способам сохранения здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру учащихся.

Цель и задачи программы уроков здоровья «Здоровячок!» по общекультурному направлению соответствуют требованиям ФГОС, а также целям и задачам основной образовательной программы.

Целью реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа «Здоровячок!» тесно связана с такими учебными дисциплинами как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, технология, изобразительное искусство. Уроки здоровья не являются обособленным (изолированным) звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры.

Связь содержания программы с учебными предметами

<p>Учебная деятельность (базовые предметы)</p>	<p>Внеурочная деятельность</p>
<p>Окружающий мир (УМК «Начальная школа XXI века», автор Н.Ф. Виноградова).</p> <p>Что такое здоровье. Твои помощники – органы чувств. Правила гигиены. О режиме дня. Правила поведения. Здоровая пища. Почему нужно правильно питаться. Почему нужно быть осторожным. Можно ли изменить себя? Если хочешь быть здоров, закаляйся! Какое бывает настроение.</p>	<p>Мы в Чистюлькине. Умывание и купание. Наши органы. Как научиться соблюдать режим дня. Соблюдаешь режим – бережешь здоровье. Посеешь привычку – пожнешь характер. Зачем человек питается. В гостях у витаминов. Режим питания. Правила поведения за столом. Здоровое питание – отличное настроение. Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Почему мы говорим неправду. Полезные и вредные привычки. Опасность в нашем доме. Правила безопасного поведения на улице. В транспорте. Тренинг безопасного поведения.</p>
<p>Литературное чтение (УМК «Начальная школа XXI века», автор-составитель Л.А. Ефросинина).</p> <p>Народная мудрость (малые фольклорные жанры). Сказки народные и авторские.</p>	<p>Разыгрывание сценок, подбор пословиц и поговорок, подбор и сочинение загадок, сказок.</p>
<p>Физическая культура (программа А.П. Матвеева)</p> <p>Комплексы утренней гимнастики. Подвижные игры.</p>	<p>Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Игры. Спортивные путешествия. Спортивные эстафеты. Весёлые старты. Со спортом дружить – здоровым быть. Мы – спортивные ребята.</p>
<p>Технология (УМК «Начальная школа XXI века», автор Е.А. Лутцева)</p> <p>Что выращивают в доме и возле дома. Технология выращивания растений. Технологические операции.</p>	<p>Здоровье – овощи, ягоды, фрукты. Здоровая пища для всей семьи. Лепка овощей, фруктов.</p>
<p>Изобразительное искусство</p> <p>Реальность и фантазия</p>	<p>Конкурсы рисунков.</p>

Для проведения уроков здоровья необходимы: помещение (это может быть классная комната), спортивный зал, спортивная площадка, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям. На уроках используется наглядность, для ряда занятий разработана видеопрезентация. Время использования компьютера и проектора не превышает допустимые санитарные нормы.

Работая по программе внеурочной деятельности, педагог может внести изменения и реализовать свои творческие идеи. Для более эффективного проведения занятий учитель начальных классов может привлекать к этой работе школьного медицинского работника, педагога, психолога, родителей, имеющих медицинское образование.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям младшего школьника.

Форма организации работы обучающихся по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная формы работы. Методы обучения, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, демонстрация видеопрезентаций, игры, викторины. Методами проведения практических занятий являются: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность и т.п. 80 % занятий проходят в активной форме.

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок!» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа рассчитана на 135ч (1 ч в неделю). Количество часов: 1 класс-33ч., 2 класс-34ч., 3 класс-34ч., 4 класс-34ч.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровячок!» состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра». Обучающиеся знакомятся с правилами личной гигиены.
- «Как живёт наш организм». Обучающиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
- «Правильное питание – залог здоровья». Обучающиеся знакомятся с правилами здорового питания.
- «Растём здоровыми». Обучающиеся изучают влияние здорового образа жизни на организм человека.
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу». У обучающихся развиваются навыки безопасного поведения.
- «Движение-это жизнь». У обучающихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы повторяются на протяжении 4-х лет обучения в школе, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения по программе «Здоровячок!» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа 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: личностные, познавательные, регулятивные, 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.

У учащихся будут сформированы **личностные УУД**:

- различать основные нравственно-этические понятия;
- применять правила культурного поведения в обществе;
- соотносить поступок с моральной нормой (в школе, дома, в социуме);
- оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- применять навыки культурного поведения за столом;
- применять навыки личной гигиены;
- бережное и разумное отношение к своему здоровью;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- сопереживать чувствам других людей;

- выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

- определять и формулировать цель деятельности;
- контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
- планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- организовывать подвижные игры со сверстниками;
- следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
- использовать способы повышения работоспособности;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
- определять последовательность действий при составлении режима дня;
- проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- снимать утомление;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы **познавательные** УУД:

- выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
- анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
- иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
- выполнять упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- определять назначение физических упражнений;
- отличать подвижные игры от спортивных;
- презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;

- знать, как и для чего необходимо питаться;
- определять признаки рационального питания;
- применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- сравнивать различные объекты;
- приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
- устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У обучающихся будут сформированы **коммуникативные УУД**:

- оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- слушать и понимать речь других;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- работать в команде;
- распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
- составлять устные небольшие монологические высказывания.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровячок» 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.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Оценка планируемых результатов освоения программы проводится во время проведения тренингов, практических занятий, игр-соревнований, викторин; использования тестовых материалов: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др. Информационные, творческие проекты о здоровье, достижения учащихся оформляются в Портфолио учащегося начальной школы.

Итоговые занятия по окончании каждого года обучения проводятся в форме праздников, представления выполненных обучающимися проектов, спортивных путешествий и эстафет.

Содержание программы 1-го класса

1. Уроки Мойдодыра

«Здравствуй, Здоровячок!»(знакомство со Здоровячком). «Мы в чистюлькине»(агра-путешествие в город Чистюлькин). Правило мытья рук. Как купаются птицы и животные. Особенности роста волос и уход за ними. Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов. Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

2. Как живёт наш организм

Беседы «Наши органы», «Каким образом мы видим». Практическое занятие «Как нужно заботиться о глазах». Викторина «Как беречь зрение».

3. Правильное питание-залог здоровья

Викторина «Зачем человек питается». «В гостях у Витаминов» (экскурсия в медкабинет или в аптеку).

4. Растём здоровыми

«В здоровом теле - здоровый дух» (комплекс упражнений утренней гимнастики). Конкурс пословиц и поговорок о щедрости и жадности. Беседы по темам: «Кого можно назвать лжецом», «Почему дети говорят неправду», «Вредные и полезные привычки, причины их возникновения», «Почему люди плачут». Викторина «Почему сон – лучшее лекарство».

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

Тренинг безопасного поведения «Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Игра-соревнование «Я в безопасности». «Что нужно делать, если что-то болит» (экскурсия в медкабинет). «Смотрим телевизор» (игра «Полезно-вредно»). «Домашняя аптечка» (практическое занятие).

6. Движение – это жизнь

Выполнение комплекса утренней гимнастики. Спортивно-развлекательные игры «Со спортом дружить - здоровым быть», «Успей занять своё место». Праздник «Мы – спортивные ребята».

Содержание программы 2-го класса

1. Уроки Мойдодыра

«Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация

«Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие).

2. *Как живёт наш организм*

Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).

3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи»(сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)

4. *Растём здоровыми*

«Невыдержанность» (тренинг «Умей сдерживаться»). «Источники загрязнения воды и воздуха»(видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться соблюдать режим дня» (практикум «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).

5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Курить - здоровью вредить»(представление спектакля «Возвращение Гулливера» (сказка про курение). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).

6. *Движение – это жизнь*

Подвижная игра «Прыгающие воробышки». «Путешествие по стране Здоровья» (путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья).

Содержание программы 3-го класса

1. *Уроки Мойдодыра*

Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!» (сценка «Волшебная щёточка», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).

2. *Как живёт наш организм*

«Скелет – наша опора» (кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка»(игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет).

3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Быть может еда, прибавляет года»(блиц-опрос учащихся 2-х,4-х классов). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери корзинку», конкурс загадок о продуктах). «Стоит ли верить рекламе?» (видеопрезентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление)

4. *Растём здоровыми*

Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых»(беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю». «Здоровье – богатство на все времена»(инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»).

5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинат). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Опасность в нашем доме» (практическое занятие «Если кто-то постучался...»). «Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице. В транспорте», экскурсия по городу).

6. *Движение – это жизнь*

Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры на спортплощадке. Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Спортивное соревнование «Эстафета Здоровячков» в спортзале.

Содержание программы 4-го класса

1. *Уроки Мойдодыра*

«Советы доктора Воды» (инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар»). «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»).

2. *Как живёт наш организм*

«Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепить своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг).

3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадай-ка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

4. *Растём здоровыми*

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Да-нет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга» (соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).

5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни» (практическое занятие на улице).

6. *Движение – это жизнь*

Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке.

Учебно-тематический план для обучающихся 1-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	Уроки Мойдодыра-4ч		

1	Здравствуй, Здравячок!	1	
2	Мы в Чистюлькине		1
3-4	Умывание и купание	1	1
	Как живёт наш организм-5ч		
5	Наши органы	1	
6-7	Каким образом мы видим	1	1
8-9	Как нужно заботиться о глазах	1	1
	Правильное питание-залог здоровья-4ч		
10-11	Зачем человек питается	1	1
12-13	В гостях у Витаминов	1	1
	Растём здоровыми-9ч		
14-15	В здоровом теле - здоровый дух	1	1
16	Когда мы плачем	1	
17-18	Щедрость и жадность	1	1
19	Почему мы говорим неправду	1	
20	Вредные привычки	1	
21	Почему дети грызут ногти	1	
22	Сон – лучшее лекарство	1	
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-7ч		
23-25	Как правильно вести себя с незнакомыми людьми	1	2
26	Что нужно делать, если что-то болит	1	
27	Что нужно знать о лекарствах	1	
28-29	Смотрим телевизор	1	1
	Движение – это жизнь-4ч		
30	Комплекс утренней гимнастики		1
31	Со спортом дружить - здоровым быть		1
32	Успей занять своё место		1
33	Мы – спортивные ребята		1

Учебно-тематический план для обучающихся 2-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	Уроки Мойдодыра-6ч		
1-2	Как ухаживать за руками	1	1
3-4	Как ухаживать за ногами	1	1
5-6	Забота о коже	1	1
	Как живёт наш организм-8ч		

7-8	Как нос чувствует запахи	1	1
9-10	Как мы говорим	1	1
11	Почему болят зубы	1	
12	Как ухаживать за зубами		1
13-14	Надёжная опора нашего организма	1	1
	Правильное питание-залог здоровья-4ч		
15-16	Режим питания. Правила поведения за столом	1	1
17	Здоровая пища для всей семьи	1	
18	Здоровье – овощи, ягоды, фрукты	1	
	Растём здоровыми-8ч		
19-20	Невыдержанность	1	1
21	Источники загрязнения воды и воздуха	1	
22-23	Лесная аптека	1	1
24	Как научиться соблюдать режим дня	1	
25-26	Твоё здоровье в твоих руках	1	1
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч		
27	Курить - здоровью вредить	1	
28-29	Посеешь привычку - пожнёшь характер	1	1
30-31	Как заботиться о безопасности	1	1
	Движение – это жизнь-3ч		
32	Прыгающие воробышки		1
33-34	Путешествие по стране Здоровья		2

Учебно-тематический план для обучающихся 3-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов			
		теория	практика	план	факт
	Уроки Мойдодыра-3ч				
1	В гостях у Гигиены	1		07.09	
2-3	Где чистота, там здоровье!	1	1	14.09, 21.09	
	Как живёт наш организм-5ч				
4	Скелет – наша опора	1		28.09	

5-6	Ослепительная улыбка	1	1	5.10 12.10	
7-8	Как мы слышим	1	1	19.10 26.10	
	Правильное питание-залог здоровья-5ч				
9	Быть может еда, прибавляет года	1		9.11	
10-11	Самые полезные продукты	1	1	16.11 23.11	
12-13	Стоит ли верить рекламе?	1	1	30.11 07.12	
	Растём здоровыми-7ч				
14-15	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1	21.12 14.12	
16-17	Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье		2	28.12 11.01	
18-19	Труд и отдых	1	1	18.01 25.01	
20	Здоровье – богатство на все времена	1		1.02	
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-9ч				
21-22	Как организм защищает себя	1	1	8.02 15.02	
23-25	Первая помощь при травмах	1	2	22..02 29. 7.03.02	
26	Опасность в нашем доме	1		14.03	

27-29	Правила безопасного поведения на улице, в транспорте	1	2	21.03 04.04 11.04	
	Движение – это жизнь-5ч				
30	Спорт любить – здоровым быть		1	18.04	
31	Промежуточная аттестация		1	25.04	
32-33	Быстрее, выше, сильнее		2	02.05 16.05	
34	Эстафета Здоровячков		1	23.05	

Учебно-тематический план для обучающихся 4-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		теория	практика
	Уроки Мойдодыра-3ч		
1	Советы доктора Воды	1	
2-3	Гигиена одежды	1	1
	Как живёт наш организм-8ч		
4-5	Заседание клуба Здоровячков	1	1
6-7	Что? Где? Когда?	1	1
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1
	Правильное питание-залог здоровья-8ч		
12-13	Секреты здорового питания	2	
14-15	Как и что мы едим	1	1
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	1	1
18	Кто такие микробы	1	
19	Здоровое питание – отличное настроение	1	
	Растём здоровыми-8ч		
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1
22-23	Полезные и вредные привычки	1	1
24-25	Моя жизнь - радуга	1	1
26-27	Крепок телом – богат и делом	1	1
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч		
28-29	Оказание первой помощи	1	1
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	1	1
32	Как защитит себя от болезни	1	

	Движение – это жизнь-2ч		
33	Через кочки и пенёчки		1
34	Спортивное путешествие		1