

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Кяхтинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол № ____ от « ____ » ____ 2016 г

«Согласовано»
Зам-ль директора по УВР

Цыренжапова Л.С./

«Утверждаю»
Директор школы

Берсебаева Н.Я./
Приказ № 99.8 от « ____ » ____ 08.2016г



Программа внеурочной деятельности
Спортивное направление
«Путешествие по тропе здоровья»

1-4 класс

МО учителей начальных классов

Усть-Кяхта

2016

Пояснительная записка

Рабочая программа курса « Путешествие по тропе здоровья» разработана на основе:

- Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования (введён в действие приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009, №373).
- Приказ МинОбрНауки №1241 от 26.11.2010 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373».
- Письмо Департамента общего образования МинОбрНауки России от 12 мая 2011 года №03-296 «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования».
- Об организации внеурочной деятельности обучающихся в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта (Приказ №02-11-115/12 от 15.03.2012 года;
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 №189);
Внеурочная деятельность обучающихся в МБОУ «Усть-Кяхтинская СОШ» осуществляется в соответствии с Концепцией духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Положением и планом внеурочной деятельности обучающихся 1-4-х классов МБОУ «Усть-Кяхтинская СОШ»

Актуальность и перспективность курса

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической

культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

В нашей школе за последние годы накоплен большой опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения учебно-воспитательного процесса. Регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании которого можно констатировать, что наблюдается увеличение процента детей имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение, близорукость.

Программа данного курса представляет систему интеллектуально-развивающих занятий для учащихся начальных классов и рассчитана на четыре года обучения.

Кому адресована программа: учащимся 1-4 классов МБОУ «Усть-Кяхтинская СОШ»

Место курса в учебном плане.

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4 классов. Программа рассчитана на 4 года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В 1 классе всего 66 часов в год занятия - 30 минут. Во 2-4 классах всего 68 часов в год. Материал каждого занятия рассчитан на 40 минут.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Форма и методы организации занятий.

Беседы, творческие конкурсы, викторины, КВНы, интеллектуально-познавательные игры, наблюдения, индивидуальная самостоятельная работа, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок.

Данная программа строится на **принципах:**

1. Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе здоровья» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Требования к УУД, которые должны сформировать обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у 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.

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- **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.
- **Вести** безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» - 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.

СОДЕРЖАНИЕ

1 «А» класс

№	Наименование разделов и основные темы	Вид деятельности	Форма организации
	<p>«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». (12 часов) «Гигиена повседневного быта». Режим дня школьника. Составление индивидуального режима дня. «Физическое развитие младшего школьника» Рост и вес – главные показатели физического развития Измерение своего роста и веса Тема «Формирование правильной осанки» Осанка – стройная спина! Будем улучшать осанку Тема «Основы самоконтроля» Настроение и желание заниматься Тема «Средства и методы сохранения здоровья» Как мы дышим Тренируем дыхание Тема «Профилактика близорукости» Глаза – главные помощники человека Снимаем утомление глаз</p>	Познавательный	просмотр тематических видеофильмов беседа
	<p>Раздел «Воспитание двигательных способностей» (48 часов) Тема «Что такое двигательные способности?» Двигательные способности людей Проверяем свои двигательные способности Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» Тема «Прикладные умения и навыки» Лазанье по лестнице и гимнастической стенке Игротека «Я б в спасатели пошёл» Все на лыжи! Скользящий шаг без палок Скользящий шаг с лыжными палками Равновесие. Упражнение в равновесии Виды спорта. Тема «Основные виды движения» Движение и двигательные действия Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»</p>	Познавательный Спортивно-оздоровительный	Беседа Игра

	Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте» Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты		
	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 6 часов) Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности» Малые формы двигательной активности Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	Познавательный Спортивно-оздоровительный	Беседа Игра
	Итого: 66 часов		

1»Б» класс

№	Наименование разделов и основные темы	Вид деятельности	Форма организации
	«Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни». (12 часов) «Гигиена повседневного быта». Режим дня школьника. Составление индивидуального режима дня. «Физическое развитие младшего школьника» Рост и вес – главные показатели физического развития Измерение своего роста и веса Тема «Формирование правильной осанки» Осанка – стройная спина! Будем улучшать осанку Тема «Основы самоконтроля» Настроение и желание заниматься Тема «Средства и методы сохранения здоровья» Как мы дышим Тренируем дыхание Тема «Профилактика близорукости» Глаза – главные помощники человека Снимаем утомление глаз	Познавательный	просмотр тематических видеофильмов беседа
	Раздел «Воспитание двигательных способностей» (48 часов) Тема «Что такое двигательные способности?» Двигательные способности людей Проверяем свои двигательные способности Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» Тема «Прикладные умения и навыки» Лазанье по лестнице и гимнастической стенке Игротека «Я б в спасатели пошёл» Все на лыжи! Скользкий шаг без палок Скользкий шаг с лыжными палками Равновесие. Упражнение в равновесии Виды спорта. Тема «Основные виды движения» Движение и двигательные действия Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на	Познавательный Спортивно-оздоровительный	Беседа Игра

	болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой» Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте» Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты		
	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» 6 часов) Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности» Малые формы двигательной активности Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	Познавательный Спортивно-оздоровительный	Беседа Игра
	Итого: 66 часов		

2 «А» класс

№	Наименование разделов и основные темы	Вид деятельности	Форма организации
	1. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (22 часа) Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Тест «Что мы знаем о здоровье» Разработка комплекса утренней зарядки. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики». Прибавление в росте и весе. Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса. Практическая работа «Моё физическое развитие». Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки. Форма спины и грудной клетки. Практическая работа «Проверь свою осанку». Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля. Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Средства и методы сохранения здоровья. Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.	Познавательный Спортивно-оздоровительное	Беседа тесты и анкетирование круглые столы просмотр тематических видеофильмов решение ситуационных задач
	2. Воспитание двигательных способностей (8 часов) Что значит быть гибким? Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	Познавательный Спортивно-оздоровительное	Беседа круглые столы решение ситуационных задач

<p>3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (25 часов)</p> <p>Прикладные умения и навыки. Ползание и подползание. Игротека «Разведчики». Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики». Ступающий шаг. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Торможение. Основные виды движения. Бег и его виды. Темп бега.</p>	<p>Познавательный Спортивно-оздоровительное</p>	<p>Беседа круглые столы решение ситуационных задач игра просмотр тематических видеофильмов</p>
<p>Обычный бег. Игра «Салки» Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игры «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Сравнение ходьбы и бега. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.</p>		
<p>4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (13 часов)</p> <p>Методика проведения малых форм двигательной активности. Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни» Бурятская народная игра «Ищем палочку» «Ходим кругом» «Золотые ворота» Игры по выбору детей. Спортивный праздник «Здравствуй лето!»</p>	<p>Познавательный Спортивно-оздоровительное</p>	<p>Беседа круглые столы решение ситуационных задач игра просмотр тематических видеофильмов</p>

2 «Б» класс

№	Наименование разделов и основные темы	Вид деятельности	Форма организации
	<p>5. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (22 часа)</p> <p>Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Тест «Что мы знаем о здоровье» Разработка комплекса утренней зарядки. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики». Прибавление в росте и весе. Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса. Практическая работа «Моё физическое развитие». Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки. Форма спины и грудной клетки. Практическая работа «Проверь свою осанку». Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля. Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Средства и методы сохранения здоровья. Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.</p>	<p>Познавательный Спортивно-оздоровительное</p>	<p>Беседа тесты и анкетирование круглые столы просмотр тематических видеофильмов решение ситуационных задач</p>
	<p>6. Воспитание двигательных способностей (8 часов)</p> <p>Что значит быть гибким? Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»</p>	<p>Познавательный Спортивно-оздоровительное</p>	<p>Беседа круглые столы решение ситуационных задач</p>
	<p>7. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (25 часов)</p> <p>Прикладные умения и навыки. Ползание и подползание. Игротека «Разведчики». Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики». Ступающий шаг. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Торможение. Основные виды движения. Бег и его виды. Темп бега.</p>	<p>Познавательный Спортивно-оздоровительное</p>	<p>Беседа круглые столы решение ситуационных задач игра просмотр тематических видеофильмов</p>

	<p>Обычный бег. Игра «Салки» Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игры «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Сравнение ходьбы и бега. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.</p>		
	<p>8. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (13 часов) Методика проведения малых форм двигательной активности. Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни» Бурятская народная игра «Ищем палочку» «Ходим кругом» «Золотые ворота» Игры по выбору детей. Спортивный праздник «Здравствуй лето!»</p>	<p>Познавательный Спортивно-оздоровительное</p>	<p>Беседа круглые столы решение ситуационных задач игра просмотр тематических видеофильмов</p>

3 «А» класс

№	Наименование раздела и основные темы	Вид деятельности	Форма организации
1	<p>Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (14 часов) Мой внешний вид – залог здоровья. Практическая работа «Уход за одеждой и обувью». Соответствие роста и веса возрастным нормам. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами». Плоскостопие и борьба с ним. Практическая работа «Определение формы стопы». Пульс как показатель самоконтроля. Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки». Закаливание организма. Практическая работа «Закаливаемся вместе». Дальновзоркость. Близорукость. Профилактика близорукости. Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения».</p>	<p>Беседа Практическая работа</p>	<p>Фронтальная Устный опрос</p>
2	<p>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (40 часов) Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Что такое ловкость. Игра на ловкость «Катапульта». Игры на ловкость «Мышки», «Осмоножек». Комплекс упражнений для развития ловкости. Лазание по канату и шесту. Игротека «Пожарная команда». Лыжный спорт. История лыжного</p>	<p>Беседа Практическая работа Игра</p>	<p>Фронтальная Устный опрос Игровой момент</p>

	<p>спорта. Правила техники безопасности при катании на лыжах. Техника торможения. Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда». Коньковый ход. Отработка конькового хода. Упражнения для освоения техники конькового способа передвижения. Спуск с горы. Способы спуска с горы. Прыжки. Виды и типы прыжков. Игра с прыжками «Кружилиха». Игра с прыжками «Удочка». Игра с прыжками «Придумай и покажи». Игра с прыжками «Успей пробежать».</p> <p>Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком». Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игра «Под скакалкой на месте». Игра «Бег со скакалкой».</p> <p>Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».</p>		
3	<p>Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (13 часов)</p> <p>Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. Игра на перемене «Зеленый, красный, желтый». Игра на перемене «Смена номеров». Игра на перемене «Перебежки». Игры разных народов. Русские народные игры «Гуси-лебеди», «Горелки». Украинская народная игра «Серый кот». Белорусская народная игра «Кузнечики». Игра народов севера «Волк и олени». «Статуя» игра народов Армении. «Доброе утро, охотник!» (Швейцария). Игра народов Китая «Китайский обед». Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».</p>	<p>Беседа Практическая работа Игра</p>	<p>Фронтальная Устный опрос Игровой момент</p>

3 «Б» класс

№	Наименование раздела и основные темы	Вид деятельности	Форма организации
1	<p>Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (14 часов)</p> <p>Мой внешний вид – залог здоровья. Практическая работа «Уход за одеждой и обувью». Соответствие роста и веса возрастным нормам. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами». Плоскостопие и борьба с ним. Практическая работа «Определение формы стопы». Пульс как показатель самоконтроля. Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки». Закаливание организма. Практическая работа «Закаливаемся вместе». Дальновзоркость. Близорукость. Профилактика близорукости. Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения».</p>	<p>Беседа Практическая работа</p>	<p>Фронтальная Устный опрос</p>
2	<p>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (40 часов)</p> <p>Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Что такое ловкость. Игра на ловкость «Катапульта». Игры на ловкость «Мышки», «Осмоножек». Комплекс упражнений для развития ловкости. Лазание по канату и шесту. Игротека «Пожарная команда». Лыжный спорт. История лыжного</p>	<p>Беседа Практическая работа Игра</p>	<p>Фронтальная Устный опрос Игровой момент</p>

	<p>спорта. Правила техники безопасности при катании на лыжах. Техника торможения. Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда». Коньковый ход. Отработка конькового хода. Упражнения для освоения техники конькового способа передвижения. Спуск с горы. Способы спуска с горы. Прыжки. Виды и типы прыжков. Игра с прыжками «Кружилиха». Игра с прыжками «Удочка». Игра с прыжками «Придумай и покажи». Игра с прыжками «Успей пробежать».</p> <p>Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком». Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игра «Под скакалкой на месте». Игра «Бег со скакалкой».</p> <p>Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».</p>		
3	<p>Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (13 часов)</p> <p>Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. Игра на перемене «Зеленый, красный, желтый». Игра на перемене «Смена номеров». Игра на перемене «Перебежки». Игры разных народов. Русские народные игры «Гуси-лебеди», «Горелки». Украинская народная игра «Серый кот». Белорусская народная игра «Кузнечики». Игра народов севера «Волк и олени». «Статуя» игра народов Армении. «Доброе утро, охотник!» (Швейцария). Игра народов Китая «Китайский обед». Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».</p>	<p>Беседа Практическая работа Игра</p>	<p>Фронтальная Устный опрос Игровой момент</p>

4 класс

№	Наименование разделов и основные темы	Вид деятельности	Форма организации
	<p>1. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (20 часов)</p> <p>Красивая улыбка человека Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?» Практическая работа «Уход за зубами» Факторы влияющие на рост и вес человека Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы Практическая работа «Здоровое питание» Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья» Показатели самоконтроля Практическая работа «Дневник самоконтроля» Точечный массаж Виды точечного массажа Обучение основам точечного массажа Близорукость и здоровье человека</p>	<p>Беседа Практическая работа тест</p>	<p>Фронтальная Устный опрос</p>

	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»		
	<p>2. Воспитание двигательных способностей 6 часов)</p> <p>Выносливость и сила</p> <p>Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»</p> <p>Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.</p>	Беседа Практическая работа	Фронтальная Устный опрос
	<p>3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (34 часа)</p> <p>Движения при преодолении препятствий</p> <p>Спортивно-военизированная игра</p> <p>Катание с горы на лыжах</p> <p>Лыжная эстафета</p> <p>Прогулка на лыжах</p> <p>Чтоб забыть про докторов</p> <p>Метание.</p> <p>Способы метания</p> <p>Упражнения с большим мячом.</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»</p> <p>Метание на дальность</p> <p>Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»</p> <p>Весёлые старты</p> <p>Фазы метания</p> <p>Игры на свежем воздухе</p>	Беседа Практическая работа Упражнения	Фронтальная Устный опрос
	<p>4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (8 часов)</p> <p>Динамическая пауза - малая форма двигательной активности</p> <p>Упражнения и игры для динамической паузы</p> <p>Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»</p> <p>Спортивный праздник « Ты, я, он, она – вместе дружная семья»</p>	Беседа Практическая работа Игра	Фронтальная Устный опрос Игровой момент

КАЛЕНТАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «А» класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Сроки		Коррекция
			План	Факт	
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.	22			
1-2	Режим дня школьника	2			
3-4	Составление индивидуального режима дня	2			
5-6	Рост и вес – главные показатели физического развития	2			
7-8	Измерение своего роста и веса	2			
9-10	Осанка – стройная спина!	2			
11-12	Будем улучшать осанку	2			
13-14	Настроение и желание заниматься	2			
15-16	Как мы дышим	2			
17-18	Тренируем дыхание	2			
19-20	Глаза – главные помощники человека	2			
21-22	Снимаем утомление глаз	2			
2	Воспитание двигательных способностей.	4			
23-24	Двигательные способности людей	2			
25-26	Проверяем свои двигательные способности	2			
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.	42			
27-28	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	2			
29-30	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	2			
31-32	Все на лыжи!	2			
33-34	Скользкий шаг без палок	2			
35-36	Скользкий шаг с лыжными палками	2			
37-38	Равновесие.	2			
39-40	Упражнение в равновесии	2			
41-42	Виды спорта.	2			
43-44	Движение и двигательные действия	2			
45-46	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	2			
47-48	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	2			
49-50	Ходьба в полуприсяде и присяде.	2			
51-52	Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	2			
53-54	Ходьба скрестным шагом.	2			
55-56	Игра «Шитьё волшебной ниткой»	2			
57-58	Игры на свежем воздухе.	2			
59-60	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени.	2			
61	Игра «Цапля на болоте»	1			
62	Ходьба приставным шагом.	1			
63	Фигурная ходьба.	1			
64	Весёлые старты	1			
	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.	2			
65	Малые формы двигательной активности	1			
66	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1			

1 «А» класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Сроки		Коррекция
			План	Факт	
1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.	22			
1-2	Режим дня школьника	2			
3-4	Составление индивидуального режима дня	2			
5-6	Рост и вес – главные показатели физического развития	2			
7-8	Измерение своего роста и веса	2			
9-10	Осанка – стройная спина!	2			
11-12	Будем улучшать осанку	2			
13-14	Настроение и желание заниматься	2			
15-16	Как мы дышим	2			
17-18	Тренируем дыхание	2			
19-20	Глаза – главные помощники человека	2			
21-22	Снимаем утомление глаз	2			
2	Воспитание двигательных способностей.	4			
23-24	Двигательные способности людей	2			
25-26	Проверяем свои двигательные способности	2			
3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.	42			
27-28	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	2			
29-30	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	2			
31-32	Все на лыжи!	2			
33-34	Скользкий шаг без палок	2			
35-36	Скользкий шаг с лыжными палками	2			
37-38	Равновесие.	2			
39-40	Упражнение в равновесии	2			
41-42	Виды спорта.	2			
43-44	Движение и двигательные действия	2			
45-46	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	2			
47-48	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	2			
49-50	Ходьба в полуприсяде и присяде.	2			
51-52	Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	2			
53-54	Ходьба скрестным шагом.	2			
55-56	Игра «Шитьё волшебной ниткой»	2			
57-58	Игры на свежем воздухе.	2			
59-60	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени.	2			
61	Игра «Цапля на болоте»	1			
62	Ходьба приставным шагом.	1			
63	Фигурная ходьба.	1			
64	Весёлые старты	1			
	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.	2			
65	Малые формы двигательной активности	1			
66	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1			

2 «А»КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Сроки		Коррекция
			План	Факт	
	17. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.				
	Утренняя гимнастика.				
	Положительное влияние гимнастики на организм человека.				
	Тест «Что мы знаем о здоровье»				
	Разработка комплекса утренней зарядки.				
	Правила составления и проведения утренней гимнастики.				
	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики».				
	Прибавление в росте и весе.				
	Измерение роста и веса на начало учебного года.				
	Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.				
	Практическая работа «Моё физическое развитие».				
	Правильная и неправильная форма спины.				
	Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.				
	Форма спины и грудной клетки.				
	Практическая работа «Проверь свою осанку».				
	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля.				
	Показатели самоконтроля.				
	Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях.				
	Болевые ощущения.				
	Средства и методы сохранения здоровья.				
	Простудные заболевания.				
	Причины простудных заболеваний.				
	Правила предупреждения простудных заболеваний.				
	Средства и методы профилактики простудных заболеваний.				
	Правила предупреждения простудных заболеваний.				
	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний».				
	Профилактика близорукости.				
	Органы зрения.				
	Как устроен наш глаз.				
	Острота зрения.				
	Практическая работа «Укрепление мышц глаза».				
	18. Воспитание двигательных способностей.				
	Что значит быть гибким?				
	Гибкость тела.				

	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»				
	19. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.				
	Прикладные умения и навыки.				
	Ползание и подползание.				
	Игротека «Разведчики».				
	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.				
	Лыжная подготовка.				
	Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики».				
	Ступающий шаг.				
	Подъём на гору.				
	Способы подъёма на склон.				
	Торможение.				
	Основные виды движения.				
	Бег и его виды.				
	Темп бега.				
	Обычный бег.				
	Игра «Салки»				
	Бег с высоким подниманием колен.				
	Игры на свежем воздухе.				
	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.				
	Бег прыжками.				
	Игра «Мышеловка».				
	Челночный бег.				
	Игры «Водоносы», «Пчелиный улей».				
	Бег с преодолением препятствий.				
	Сравнение ходьбы и бега.				
	Экскурсия «У природы нет плохой погоды».				
	Эстафета.				
	20. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.				
	Методика проведения малых форм двигательной активности.				
	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой.				
	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой.				
	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания.				
	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером.				
	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»				

2 «А»КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Сроки		Коррекция
			План	Факт	
	21. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.				
	Утренняя гимнастика.				
	Положительное влияние гимнастики на организм человека.				
	Тест «Что мы знаем о здоровье»				
	Разработка комплекса утренней зарядки.				
	Правила составления и проведения утренней гимнастики.				
	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики».				
	Прибавление в росте и весе.				
	Измерение роста и веса на начало учебного года.				
	Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.				
	Практическая работа «Моё физическое развитие».				
	Правильная и неправильная форма спины.				
	Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.				
	Форма спины и грудной клетки.				
	Практическая работа «Проверь свою осанку».				
	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля.				
	Показатели самоконтроля.				
	Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях.				
	Болевые ощущения.				
	Средства и методы сохранения здоровья.				
	Простудные заболевания.				
	Причины простудных заболеваний.				
	Правила предупреждения простудных заболеваний.				
	Средства и методы профилактики простудных заболеваний.				
	Правила предупреждения простудных заболеваний.				
	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний».				
	Профилактика близорукости.				
	Органы зрения.				
	Как устроен наш глаз.				
	Острота зрения.				
	Практическая работа «Укрепление мышц глаза».				
	22. Воспитание двигательных способностей.				
	Что значит быть гибким?				
	Гибкость тела.				

	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»				
	23. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.				
	Прикладные умения и навыки.				
	Ползание и подползание.				
	Игротека «Разведчики».				
	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.				
	Лыжная подготовка.				
	Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики».				
	Ступающий шаг.				
	Подъём на гору.				
	Способы подъёма на склон.				
	Торможение.				
	Основные виды движения.				
	Бег и его виды.				
	Темп бега.				
	Обычный бег.				
	Игра «Салки»				
	Бег с высоким подниманием колен.				
	Игры на свежем воздухе.				
	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.				
	Бег прыжками.				
	Игра «Мышеловка».				
	Челночный бег.				
	Игры «Водоносы», «Пчелиный улей».				
	Бег с преодолением препятствий.				
	Сравнение ходьбы и бега.				
	Экскурсия «У природы нет плохой погоды».				
	Эстафета.				
	24. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.				
	Методика проведения малых форм двигательной активности.				
	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой.				
	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой.				
	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания.				
	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером.				
	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»				

3 «А»класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Сроки		Коррекция
			План	Факт	
	1. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (14 часов)				
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1			
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1			
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1			
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1			
5	Плоскостопие и борьба с ним	1			
6	Практическая работа «Определение формы стопы»	1			
7	Пульс как показатель самоконтроля	1			
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1			
9	Закаливание организма	1			
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1			
11	Дальнозоркость	1			
12	Близорукость.	1			
13	Профилактика близорукости	1			
14	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1			
	2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (40 часов)				
15	Быстрое овладение новыми упражнениями.	1			
16	Действия в изменяющихся условиях.	1			
17	Что такое ловкость	1			
18	Игра на ловкость «Катапульта»	1			
19	Игры на ловкость «Мышки», «Осмоножек»	1			
20	Комплекс упражнений для развития ловкости.	1			
21	Лазание по канату и шесту.	1			
22	Игротека «Пожарная команда».	1			
23	Лыжный спорт.	1			
24	История лыжного спорта.	1			
25	Правила техники безопасности при катании на лыжах.	1			
26	Техника торможения.	1			
27	Лазанье по канату и шесту.	1			
28	Отработка лазанья по канату и шесту.	1			
29	Игра «Пожарная команда».	1			
30	Коньковый ход	1			
31	Отработка конькового хода.	1			
32	Упражнения для освоения техники конькового способа передвижения.	1			
33	Спуск с горы	1			
34	Способы спуска с горы.	1			
35	Прыжки.	1			

36	Виды и типы прыжков.	1			
37	Игра с прыжками «Кружилиха».	1			
38	Игра с прыжками «Удочка».	1			
39	Игра с прыжками «Придумай и покажи».	1			
40	Игра с прыжками «Успей пробежать».	1			
41	Прыжки и спорт.	1			
42	Прыжок в глубину.	1			
43	Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину.	1			
44	Отличие прыжка от ходьбы и бега.	1			
45	Прыжки в длину с места.	1			
46	Игра «Прыжок за прыжком».	1			
47	Прыжки в длину с разбега.	1			
48	Прыжки в высоту.	1			
49	Прыжки со скакалкой.	1			
50	Игра «Под скакалкой на месте».	1			
51	Игра «Бег со скакалкой».	1			
52	Игротека «На болоте».	1			
53	Впрыгивание на возвышение.	1			
54	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			
	3. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (13 часов)				
55	Малые формы двигательной активности	1			
56	Влияние на организм человека.	1			
57	Игра на перемене «Зеленый, красный, желтый»	1			
58	Игра на перемене «Смена номеров».	1			
59	Игра на перемене «Перебежки».	1			
60	Игры разных народов.	1			
61	Русские народные игры «Гуси-лебеди», «Горелки».	1			
62	Украинская народная игра «Серый кот».	1			
63	Белорусская народная игра «Кузнечики».	1			
64	Игра народов севера «Волк и олени»	1			
65	«Статуя» игра народов Армении.	1			
66	«Доброе утро, охотник!» (Швейцария)	1			
67	Игра народов Китая «Китайский обед»	1			
68	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1			

3 «б» класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Сроки		Коррекция
			План	Факт	
	4. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (14 часов)				
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	5.09	5.09	
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1	5.09	5.09	
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	12.09	12.09	
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1	12.09	12.09	
5	Плоскостопие и борьба с ним	1	19.09	19.09	
6	Практическая работа «Определение формы стопы»	1	19.09	19.09	
7	Пульс как показатель самоконтроля	1	26.09	26.09	
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1	26.09	26.09	
9	Закаливание организма	1	3.10	3.10	
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1	3.10	3.10	
11	Дальнозоркость	1	10.10	10.10	
12	Близорукость.	1	10.10	10.10	
13	Профилактика близорукости	1	17.10	17.10	
14	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1	17.10	17.10	
	5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (40 часов)				
15	Быстрое овладение новыми упражнениями.	1	24.10		
16	Действия в изменяющихся условиях.	1	24.10		
17	Что такое ловкость	1	14.11		
18	Игра на ловкость «Катапульта»	1	14.11		
19	Игры на ловкость «Мышки», «Осмоножек»	1	21.11		
20	Комплекс упражнений для развития ловкости.	1	21.11		
21	Лазание по канату и шесту.	1	28.11		
22	Игротека «Пожарная команда».	1	28.11		
23	Лыжный спорт.	1	5.12		
24	История лыжного спорта.	1	5.12		
25	Правила техники безопасности при катании на лыжах.	1	12.12		
26	Техника торможения.	1	12.12		
27	Лазанье по канату и шесту.	1	19.12		
28	Отработка лазанья по канату и шесту.	1	19.12		
29	Игра «Пожарная команда».	1	26.12		
30	Коньковый ход	1	26.12		
31	Отработка конькового хода.	1			
32	Упражнения для освоения техники конькового способа передвижения.	1			
33	Спуск с горы	1			
34	Способы спуска с горы.	1			
35	Прыжки.	1			

36	Виды и типы прыжков.	1			
37	Игра с прыжками «Кружилиха».	1			
38	Игра с прыжками «Удочка».	1			
39	Игра с прыжками «Придумай и покажи».	1			
40	Игра с прыжками «Успей пробежать».	1			
41	Прыжки и спорт.	1			
42	Прыжок в глубину.	1			
43	Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину.	1			
44	Отличие прыжка от ходьбы и бега.	1			
45	Прыжки в длину с места.	1			
46	Игра «Прыжок за прыжком».	1			
47	Прыжки в длину с разбега.	1			
48	Прыжки в высоту.	1			
49	Прыжки со скакалкой.	1			
50	Игра «Под скакалкой на месте».	1			
51	Игра «Бег со скакалкой».	1			
52	Игротека «На болоте».	1			
53	Впрыгивание на возвышение.	1			
54	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1			
	6. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (13 часов)				
55	Малые формы двигательной активности	1			
56	Влияние на организм человека.	1			
57	Игра на перемене «Зеленый, красный, желтый»	1			
58	Игра на перемене «Смена номеров».	1			
59	Игра на перемене «Перебежки».	1			
60	Игры разных народов.	1			
61	Русские народные игры «Гуси-лебеди», «Горелки».	1			
62	Украинская народная игра «Серый кот».	1			
63	Белорусская народная игра «Кузнечики».	1			
64	Игра народов севера «Волк и олени»	1			
65	«Статуя» игра народов Армении.	1			
66	«Доброе утро, охотник!» (Швейцария)	1			
67	Игра народов Китая «Китайский обед»	1			
68	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1			

4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Сроки		Коррекция
			План	Факт	
	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.	16			
1	Красивая улыбка человека	1			
2	Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»	1			
3	Практическая работа «Уход за зубами»	1			
4	Факторы влияющие на рост и вес человека	1			
5	Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы	1			
6	Практическая работа «Здоровое питание»	1			
7	Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю	1			
8	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1			
9	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1			
10	Показатели самоконтроля	1			
11	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1			
12	Точечный массаж	1			
13	Виды точечного массажа	1			
14	Обучение основам точечного массажа	1			
15	Близорукость и здоровье человека	1			
16	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1			
	Воспитание двигательных способностей.	8			
17	Выносливость и сила	2			
18	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	2			
19-20	Спортивно-военизированная игра	2			
21-22	Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.	2			
	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.	38			
23-24	Движения при преодолении препятствий	2			
25-26	Спортивно-военизированная игра	2			
27-28	Катание с горы на лыжах	2			
29-30	Лыжная эстафета	2			
31-32	Прогулка на лыжах	2			
33-34	Чтоб забыть про докторов	2			
35-36	Метание.	2			
37-38	Способы метания	2			
39-40	Упражнения с большим мячом.	2			
41-42	Метание малого мяча	2			
43-44	Метание малого мяча	2			

45-46	Ловля мяча.	2			
47-48	Игры «Штандр», «Выбивалы»	2			
49-50	Метание на дальность	2			
51-52	Метание в цель.	2			
53-54	Игра «Меткий стрелок»	2			
55-56	Весёлые старты	2			
57-58	Фазы метания	2			
59-60	Игры на свежем воздухе	2			
	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий.	12			
61-62	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	2			
63-64	Упражнения и игры для динамической паузы	2			
65-66	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	2			
67-68	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	2			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. Программно-нормативное обеспечение

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009 г.

-Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.

2. Методические пособия для учителя

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
17. DVD «Уроки тётюшки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

3. Литература для обучающихся:

1. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.
Шебеко В.Н., Овсянин В.А , Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.

4.Техническое обеспечение

- компьютер
- проектор
- принтер лазерный
- сканер