

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СТРАНА ЗДОРОВЬЯ» (1-4 КЛАСС)

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты

- ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- действие смыслообразования;
- нравственно-этическое оценивание;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- определение простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания и взаимопомощи;
- управление своими эмоциями и проявление положительных качеств личности в различных игровых и других ситуациях;
- проявление упорства, трудолюбия и дисциплинированности в достижении поставленных целей;
- умение находить выходы из спорных ситуаций, оказывать посильную помощь своим сверстникам;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

#### Регулятивные

- волевая саморегуляция;
- коррекция;
- оценка качества и уровня усвоения;
- контроль в форме сличения с эталоном;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Познавательные**

- умение структурировать знания;
- выделение и формулирование учебной цели;
- поиск и выделение необходимой информации;
- анализ объектов;
- синтез, как составление целого из частей;
- классификация объектов;
- преобразование информации из одной формы в другую: предлагать свои правила игр, придумывать свои формы игры.

### **Коммуникативные**

- умение выражать свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- умение слушать и объяснять правила игры и различных игровых заданий;
- умение сотрудничать, договариваться и приходиться к общему мнению, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение адекватно оценивать и выполнять правила игры, различные роли в группах и командах;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- заинтересованно относиться к собственному здоровью;
- понимать пользу занятий физической культурой и спортом;
- представление игры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки ученика;
- соблюдение техники безопасности во время игр на спортивных площадках, спортивном зале, на стадионе;
- выполнение технических действия из базовых видов спорта и применение их в соревновательной и игровой деятельности;

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье, умения планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, правильно организовывать отдых и досуг с использованием различных средств физической активности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения в изменяющихся, вариативных условиях.
- понятие негативных факторов риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состоянием здоровья; подвижным играм;
- понимать новую лексику, связанную с темой здорового образа жизни;
- беседовать с родителями на тему здоровья, здорового питания.

#### Предполагаемые результаты реализации программы

Приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни, знаний об этике и эстетике человека; о принятых в обществе нормах поведения и общения; об основах здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации программы - участие в спортивно - игровой программе с участием учащихся и родителей (законных представителей).

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Предметом обучения курса внеурочной деятельности в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся 10-15 человек. Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. Важную роль в комплектовании групп играет некоторая разница в возрасте детей, так как образовательная деятельность протекает более благоприятно, поскольку более старшие дети с готовностью выступают в роли наставников. Младшие воспитанники подтягиваются к уровню работ, к стилю поведения старших.

### **Формы проведения занятий**

- Беседы
- Спортивные игры и соревнования

*Содержание курса «Страна здоровья»* направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

При решении задач курса необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Обучающихся необходимо учить

способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Результатом программы «Страна здоровья» - формирование у школьников ценностного отношения к здоровому образу жизни, освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, курс «Страна здоровья» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Данная программа предусматривает проведение занятий с детьми во внеурочное время. Поэтому значительное место в ней уделено свободной от жестких рамок урока деятельности детей. Это подкреплено разделами «практикум», «двигательная активность». Не секрет, что функциональные возможности организма ребёнка в большей степени связаны с его двигательной активностью, являющейся биологической потребностью. В связи с этим проведение бесед и статичных учебно-игровых занятий рекомендуется чередовать с элементами двигательной активности, как в помещении, так и на свежем воздухе.

Использование на занятиях всевозможных обращений к музыке, народной мудрости в виде пословиц, поговорок, сказок, былин может организовать неформальную работу по изучаемой теме. В беседе происходит осознание и запоминание мудрости, заложенной в народном фольклоре.

#### 1 класс

Тема (раздел)	Основные виды деятельности обучающихся
Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях	Правила поведения на занятиях. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.
Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.

Зимние забавы	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Игровые задания. Спортивные игры с элементами единоборства. Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.
Игры с сопротивлением и борьбой	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные игры с элементами единоборства. Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.
Эстафетные игры	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.
Игры с метанием на дальность и в цель	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

## 2 класс

Тема (раздел)	Основные виды деятельности обучающихся
Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях	Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях
Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Игры и игровые задания. Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры.
Эстафетные игры	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры.
Игры с сопротивлением и борьбой	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

## 3 класс

Тема (раздел)	Основные виды деятельности обучающихся
Игры с прыжками	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях
Игры с мячом	Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Игры малой подвижности	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.
Зимние забавы	Спортивно-оздоровительная деятельность. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития.
Эстафетные игры	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину.
Народные игры	Спортивно-оздоровительная деятельность. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий. Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

#### 4 класс

Тема (раздел)	Основные виды деятельности обучающихся
«Пусть всегда будет солнце»	Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физического развития. Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях. Спортивно-оздоровительная деятельность. Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях. Беседы по темам.
Изучаем своё тело	Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. Беседы по темам.
Интересы и увлечения	Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба. Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. Беседы по темам.
Гигиенические правила	Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения. Представление о гигиене тела. Беседы по темам.
Питание и здоровье	Спортивно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Представление о гигиене тела. Провести тестирование физической подготовленности. Беседы по темам.
Медицинские услуги	Представление о гигиене тела. Беседы по темам
Проблема употребления психоактивных веществ	Спортивно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений. Беседы по темам.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

#### Место учебного предмета, курса в учебном плане

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4-х классов.

Курс: 1 класс - 33 часа; 2-4 класс по 34 часа (1 раз в неделю).

Занятия проводятся в 1 классе 35 минут, во 2-4 классах - 40 минут.

## План внеурочной деятельности

Направления внеурочной деятельности	Количество часов в неделю			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Спортивно-оздоровительная деятельность Курс «Страна здоровья»	1	1	1	1

### 1 класс

Тема (раздел)	Количество часов
Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях	10
Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы	6
Зимние забавы	5
Игры с сопротивлением и борьбой	6
Эстафетные игры	3
Игры с метанием на дальность и в цель	3

### 2 класс

Тема (раздел)	Количество часов
Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях	5
Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы	4
Эстафетные игры	8
Игры с сопротивлением и борьбой	17

### 3 класс

Тема (раздел)	Количество часов
Игры с прыжками	5
Игры с мячом	5
Игры малой подвижности	4
Зимние забавы	4
Эстафетные игры	5
Народные игры	4

### 4 класс

Тема (раздел)	Количество часов
«Пусть всегда будет солнце»	3
Изучаем своё тело	6
Интересы и увлечения	3
Гигиенические правила	4
Питание и здоровье	8
Медицинские услуги	8
Проблема употребления психоактивных веществ	2

**Календарно-тематическое планирование**  
**Внеурочная деятельность**  
**«Страна здоровья»**  
**1 КЛАСС**

Тема (раздел), (количество часов)	№ п/п	Тема каждого урока	Количе ство часов	Формы текущего контроля	Дата проведения урока	Корректировка
Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях 10 ч	1	Вводное занятие.	1			
	2	«Салки с мячами»	1			
	3	«Уголки»	1			
	4	«Ловкие и меткие»	1			
	5	«Пятнашки»	1			
	6	«Второй лишний»	1			
	7	«Рыбачок»	1			
	8	«Зайки»	1			
	9	«У медведя во бору»	1			
	10	«Невод»	1			
Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы 6 ч	11	«Волк во рву», «Вышибалы»	1			
	12	«Два Мороза».	1			
	13	«День и ночь»	1			
	14	«Движущаяся змейка»	1			
	15	«Лапта»	1			
	16	«Лабиринт»	1			
Зимние забавы 5 ч	17	«Меткий бросок», «Снежки»	1			
	18	«Вернись в круг», «Следопыты»	1			
	19	Лепка «снежных баб», фигур	1			
	20	Катание с ледяной горки	1			
	21	Катание на лыжах	1			
Игры с сопротивлением и борьбой 6 ч	22	«Бой петухов»	1			
	23	«Перетягивание в парах»	1			
	24	«Коршун и наседка»	1			
	25	«Поймай последнего»	1			
	26	«Разрывание цепи»	1			
	27	«Невод»	1			
Эстафетные игры 3 ч	28	«Беги, подбери и скорее вернись!»	1			
	29	«Встречная эстафета».	1			
	30	Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи и т.д.)	1	Текущий контроль		
Игры с метанием на дальность и в цель 3 ч	31	«Снайперы».	1			
	32	«Меткий охотник»	1			
	33	«Перестрелка»	1			

2 КЛАСС

Тема (раздел), (количество часов)	№ п/п	Тема каждого урока	Количе ство часов	Формы текущего контроля	Дата проведения урока	Корректировка
Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях 5 ч	1	Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра «Ручейки»	1			
	2	Построение в шеренгу. Игры: «Совушка», «Волшебное колечко»	1			
	3	Построение в колонну. Игры: «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	1			
	4	Челночный бег. Разучивание игры «Колдунчики»	1			
	5	Прыжки на одной, на двух ногах. Разучивание игры «Казак- разбойники»	1			
Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы 4 ч	6	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Светофорчики»	1			
	7	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игр «Строители», «Охотник и зайцы»	1			
	8	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Волшебные краски»	1			
	9	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Салки»	1			
Эстафетные игры 8 ч	10	Упражнения с мячом. Передача мяча, развитие координационных качеств посредством подвижной игры «Попади в цель»	1			
	11	Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях	1			
	12	Совершенствование передвижения изменением направления («змейкой»). Развитие ловкости в игре «Золотая рыбка»	1			
	13	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных способностей в эстафетах	1			
	14	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости	1			
	15	Разучивание новых игр «Зимние снайперы», «Колечко»	1			
	16	Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Текущий контроль		
	17	Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств по средствам игры «Сумей поймать»	1			

Игры с сопротивлением и борьбой 17 ч	18	Прыжки через скакалку. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки»	1			
	19	Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, набок	1			
	20	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку»	1			
	21	Обучение прыжкам со скамейки. Разучивание игры «Перемена мест»	1			
	22	Разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».	1			
	23	Развитие силовых способностей Игра «Кто дальше?»	1			
	24	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Игра «Салки с мячом».	1			
	25	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Снайперы»	1			
	26	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Защитники»	1			
	27	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Путаница»	1			
	28	Совершенствование игр «День и ночь», «Охотники и утки»	1			
	29	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости. Разучивание игры «Веселые хвостики»	1			
	30	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости. Игра «Веселые хвостики»	1			
	31	Подвижные игры: «Попади в цель», «Стрелки»	1			
32	Подвижные игры: «Волшебные краски», «Классики»	1				
33	Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств по средствам игры «Сумей поймать»	1	Текущий контроль			
34	Подвижные игры: «Путаница», «Казачки – разбойники»	1				

## 3 КЛАСС

Тема (раздел), (количество часов)	№ п/п	Тема каждого урока	Количес тво часов	Формы текущего контроля	Дата проведения урока	Корректировка
Игры с бегом 7 ч	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением	1			
	2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1			
	3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь»	1			
	4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место»	1			
	5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики»	1			
	6	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»	1			
	7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»	1			
Игры с прыжками 5 ч	8	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.	1			
	9	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки»	1			
	10	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1			
	11	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»	1			
	12	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1			
Игры с мячом 5 ч	13	Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок	1			
	14	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи»	1	Текущий контроль		
	15	Комплекс ОРУ. Передача мяча. Игра «Охотники и утки»	1			
	16	Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч». Игра «Скорый поезд»	1			
	17	Комплекс ОРУ. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч»	1			
Игры малой подвижности 4 ч	18	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на внимательность	1			
	19	Комплекс ОРУ». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны»	1			
	20	Комплекс ОРУ. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек»	1			
	21	Комплекс ОРУ. Игра «Стрекозы». Игра «Совушка»	1			
Зимние забавы 4 ч	22	Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности	1			

	23	Игра «Лепим снежную бабу»	1			
	24	Игра «Лепим сказочных героев»	1			
	25	Игра «Лепим снеговика»	1			
Эстафетные игры 5 ч	26	Инструктаж по технике безопасности при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки	1			
	27	Веселые старты	1			
	28	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»	1			
	29	Эстафеты «Веревочка под ногами», «Скорый поезд»	1			
	30	Эстафеты с мячами, «Вызов номеров»	1	Текущий контроль		
Народные игры 4 ч	31	История изучения и организации игр. Игровая терминология	1			
	32	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1			
	33	Разучивание народных игр. Игра «Гуси-лебеди»	1			
	34	Народные игры	1			

## 4 КЛАСС

Тема (раздел), (количество часов)	№ п/п	Тема каждого урока	Количество во часов	Формы текущего контроля	Дата проведения урока	Корректировка
«Пусть всегда будет солнце» 3 ч	1	Введение. «Пусть всегда будет солнце». Техника безопасности и правила поведения до занятий, во время и после занятий. Техника безопасности на спортивной площадке, на беговой дорожке, в прыжковом секторе	1			
	2	«Пусть всегда будет солнце». Человек и окружающий мир. Условия необходимые для жизни человека. Питание. Тепло. Дом	1			
	3	«Пусть всегда будет солнце». Школа. Социум. Счастье. Здоровье и болезнь. Гуманное отношение к физическим недостаткам	1			
Изучаем своё тело 6 ч	4	Изучаем своё тело. Особенности внешнего строения человека. Зарядка	1	Текущий контроль		
	5	Сходство и различие человека и животного	1			
	6	Части тела (голова, туловище, руки, ноги)	1			
	7	Части тела и их функции	1			
	8	Внутренние органы и их функции	1			
	9	Рост и развитие человека. Периодизация развития. Интересы и увлечения	1			
Интересы и увлечения 3 ч	10	Человек – творец	1			
	11	Наука и искусство	1			
	12	Искусство. Музыка	1			
Гигиенические правила 4 ч	13	Гигиена тела. Кожа, её предназначение	1	Текущий контроль		
	14	Выбор одежды в соответствии с погодными условиями	1			
	15	Уход за зубами. Что вредит зубам и что им полезно. Посещение стоматолога	1			
	16	Гигиена труда и отдыха. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления	1			
Питание и здоровье 8 ч	17	Питание и здоровье. Представление об основных пищевых продуктах, их значение для здоровья	1			
	18	Режим питания	1			
	19	Непереносимость отдельных продуктов	1			
	20	Техника безопасности и правила поведения в гимнастическом зале	1			

	21	Золотые правила питания (тщательно пережёвывать пищу, не переедать, есть в одно и то же время, есть свежеприготовленную пищу). Что нужно есть в разное время	1			
	22	Питание и спорт	1			
	23	Какую пищу можно найти в лесу	1			
	24	Гигиена питания (обработка пищевых продуктов перед употреблением, хранение пищевых продуктов, сроки годности)	1			
Медицинские услуги 8 ч	25	Медицинские услуги. Работа врача	1			
	26	Поликлиника и вызов врача на дом	1			
	27	Служба «03», неотложная помощь	1			
	28	Служба спасения. Где проконсультироваться по поводу возникшей неотложной ситуации	1	Текущий контроль		
	29	Полис медицинского страхования. Посещение врача	1			
	30	Выполнение рекомендаций врача	1			
	31	Больница, показания для госпитализации	1			
	32	Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома	1			
Проблема употребления психоактивных веществ 2 ч	33	Общее представление о психоактивных веществах, проблемы. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма	1			
	34	Что такое алкоголь? И чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества	1			