


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»  
г. Киров Калужской области**

**РАССМОТРЕНО** на заседании  
**МО классных руководителей»**  
Руководитель МО

 / Егорова Н.Н.  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по ВР

 / Потапова С.А.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МКОУ «СОШ №7»



/ Скитихина Е.А. /  
Приказ № 47 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья»**  
**для обучающихся 1 – 4 классов**

г. Киров, 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» является составной частью программы разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми умственными нарушениями развития (вариант 2).

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, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

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.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

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.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться *давать* эмоциональную *оценку* деятельности.

## 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 свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы.
- 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).

## 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).

### **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.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровь-вья, обучающиеся будут демонстрировать такие **качества личности** как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

## **Предметные результаты программы внеурочной деятельности:**

- знание правил здорового образа жизни, осознание важности заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, социальная адаптация детей, расширение сферы общения;

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

### Раздел I

**Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни** Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

#### **Тема 1. Гигиена повседневного быта.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

### **1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

*Практика:* Составление и запись своего режима дня.

### **2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье» *Практика:* Разработка комплекса утренней зарядки.

### **3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.

*Практика:* Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».

### **4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

*Практика:* Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

## **Тема 2. Физическое развитие.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

### **1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

*Практика:* Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

### **2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Прибавление в росте и весе.

*Практика:* Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

### **3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам.

Окончательный рост мальчиков и девочек.

*Практика:* Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

### **4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

*Практика:* правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

## **Тема 3. Формирование правильной осанки.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

### **1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.

*Практика:* Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

### **2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

*Практика:* Проверка своей осанки.

### **3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

*Практика:* Проверка формы стопы.

#### 4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека *Практика:*

Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

**Тема 4. Основы самоконтроля.**

(6 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-2 часа)

##### 1 класс

(1 час: теоретические занятия-1 час)

*Теория:* Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка». Желание заниматься.

##### 2 класс

(1 час: теоретические занятия-1 час)

*Теория:* Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

##### 3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

*Практика:* Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

##### 4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

*Практика:* Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

**Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.**

(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)

##### 1 класс

(1 часа: теоретические занятия-1 час)

*Теория:* Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

*Практика:* Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений.

##### 2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

*Практика:* Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

##### 3 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

*Практика:* Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

##### 4 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

*Практика:* Обучение точечному массажу.

**Тема 6. Профилактика близорукости..**

(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)

##### 1 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Глаза – главные помощники человека.

*Практика:* Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

##### 2 класс

(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)

*Теория:* Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

*Практика:* Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Дальновзоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

*Практика:* Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Профилактика близорукости.

*Практика:* Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

## Раздел II

### Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

**Тема 1. Что такое двигательные способности?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

*Практика:* Проверяем свои двигательные способности.

**Тема 2. Что значит быть гибким?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

*Практика:* Физические упражнения для развития гибкости.

**Тема 3. Что значит быть ловким?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

*Практика:* Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

**Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

*Теория:* Выносливость и сила – двигательные способности человека.

*Практика:* Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

## Раздел III

### Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

**Тема 1. Прикладные умения и навыки**

**(26 часов: теоретические занятия-7 часов, практические занятия-19 часов)**

**1 класс**

**(8 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-5 часов)**

*Теория:* Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта.

Классификация видов спорта.

*Практика:* Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл». Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок. Упражнения в равновесии.

## **2 класс**

**(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)**

*Теория:* Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения.

*Практика:* Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики». Ступающий шаг на лыжах. Подъем на гору. Способы подъема на склон.

Отработка способов торможения.

## **3 класс**

**(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)**

*Теория:* Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника торможения. *Практика:* Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда». Коньковый ход. Отработка конькового хода. Спуск с горы. Способы спуска с горы.

## **4 класс**

**(6 часов: практические занятия-6 часов)**

*Практика:* Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра.

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности.

Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, аромотерапия, мультитерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

## **Тема 2. Основные виды движения**

### **1 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-9 часов)**

*Теория:* Движение и двигательные действия .

*Практика:* 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».

Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты.

### **2 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-8 часов)**

*Теория:* Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

*Практика:* 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. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

### **3 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)**

*Теория:* Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега.

*Практика:* Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

### **4 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)**

*Теория:* Основной вид движения – метание. Фазы метания.

*Практика:* Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность.

Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

## **Раздел IV**

### **Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий**

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

**Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. (15 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-12 часов)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.

**Практика:** Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

**2 класс**

**(4 часа: практические занятия-4 часа)**

**Практика:** 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 класс**

**(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)**

**Теория:** Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. **Практика:** Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

**4 класс**

**(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)**

**Теория:** Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

**Практика:** Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ»

**1 класс**

**«Первые шаги к здоровью»**

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 32 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Режим дня школьника	1	1	
1.2.	Составление индивидуального режима дня	1		1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>



2.1.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	1	
2.2.	Измерение своего роста и веса	1		1
<b>3.</b>	<b><i>Тема «Формирование правильной осанки»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Осанка – стройная спина!	1	1	
3.2.	Будем улучшать осанку	1		1
<b>4.</b>	<b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
4.1.	Настроение и желание заниматься	1	1	
<b>5.</b>	<b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Как мы дышим	1	1	
<b>6.</b>	<b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Гимнастика для глаз	1	1	
6.2.	Снимаем утомление глаз	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Что такое двигательные способности?»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Двигательные способности людей	1	1	
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
1.1.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		1
1.2.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		1
1.3.	Все на лыжи!	1	1	
1.4.	Скользкий шаг без палок	1		1
1.5.	Скользкий шаг с лыжными палками	1		1
1.6.	Равновесие.	1	1	

1.7.	Упражнение в равновесии	1		1
1.8.	Виды спорта.	1	1	
<b>2.</b>	<b><i>Тема «Основные виды движения»</i></b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
2.1.	Движение и двигательные действия	1	1	
2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1		1
2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1		1
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1		1
2.5.	Игры на свежем воздухе.	1		1
2.6.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1		1
2.7.	Ходьба приставным шагом.			
2.8.	Фигурная ходьба	1		1
2.9.	Весёлые старты	1		1
2.10	Игры на свежем воздухе.	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		1
1.2	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		
	Итого:	32	11	21

**2 класс**  
**«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	1	
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		1
<b>2.</b>	<b><i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1.	Прибавление в росте и весе	1	1	
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		1
<b>3.</b>	<b><i>Тема «Формирование правильной осанки»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Форма спины и грудной клетки	1	1	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1
<b>4.</b>	<b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	1	
<b>5.</b>	<b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		1
<b>6.</b>	<b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Как устроен наш глаз	1	1	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Что значит быть гибким?»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Гибкость тела	1	1	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1

<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1.1.	Ползание и подползание	1		1
1.2.	Игротека «Разведчики»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Ступающий шаг	1		1
1.5.	Способы подъема на склон	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
<b>2.</b>	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1		1
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1	1	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за	1		1

	партой			
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	33	11	22

### 3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, катание с горы на лыжах, проведение физкультурных минуток.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов(33 часа).

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1		1
<b>2.</b>	<b>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	1	
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1		1
<b>3.</b>	<b>Тема «Формирование правильной осанки»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	1	1	
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		1
<b>4.</b>	<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	1	1	

4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		1
<b>5.</b>	<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Закаливание организма	1	1	
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1		1
<b>6.</b>	<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Профилактика близорукости	1	1	
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Что значит быть ловким?»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Что такое ловкость	1	1	
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Прикладные умения и навыки»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1.1.	Лазание по канату и шесту	1		1
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Коньковый ход	1		1
1.5.	Спуск с горы	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
<b>2.</b>	<b>Тема «Основные виды движения»</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
2.1.	Прыжки и спорт	1	1	
2.2.	Прыжки в длину с места	1		1
2.3.	Прыжки в длину с разбега	1		1
2.4.	Прыжки в высоту	1		1

2.5.	Прыжки со скакалкой	1		1
2.6.	Игротека «На болоте»	1		1
2.7.	Прыжок в глубину	1	1	
2.8.	Впрыгивание на возвышение.	1		1
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	1	
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Игры на переменах	1		1
1.3.	Игры разных народов	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1
	Итого:	34	13	21

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

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, самоконтроль, овладение точечным массажем, принятие себя как личностью

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1год

**Режим занятий:** 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
<b>I</b>	<b>Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>1.</b>	<b>Тема «Гигиена повседневного быта»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Красивая улыбка человека	1	1	

1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1		1
<b>2.</b>	<b><i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1	1	
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	1		1
<b>3.</b>	<b><i>Тема «Формирование правильной осанки»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	1	
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		1
<b>4.</b>	<b><i>Тема «Основы самоконтроля»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1.	Показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		1
<b>5.</b>	<b><i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1.	Точечный массаж	1	1	
5.2.	Обучение основам точечного массажа	1		1
<b>6.</b>	<b><i>Тема «Профилактика близорукости»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1	1	
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		1
<b>II</b>	<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i></b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1.	Выносливость и сила	1	1	
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		1
<b>III</b>	<b>Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i></b>	<b>6</b>		<b>6</b>
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1		1
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1		1
1.3.	Катание с горы на лыжах	1		1
1.4.	Лыжная эстафета	1		1
1.5.	Прогулка на лыжах	1		1



1.6.	Чтоб забыть про докторов	1		1
<b>2.</b>	<b><i>Тема «Основные виды движения»</i></b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
2.1.	Метание.	1	1	
2.2.	Способы метания	1		1
2.3.	Упражнения с большим мячом.	1		1
2.4.	Метание малого мяча	1		1
2.5.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1		1
2.6.	Метание на дальность	1		1
2.7.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1		
2.8.	Весёлые старты	1		1
2.9.	Фазы метания	1	1	
2.10.	Игры на свежем воздухе	1		1
<b>IV</b>	<b>Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b><i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i></b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	1	
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1		1
1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1		1
	Итого:	34	11	23

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**«ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ»**

**(«Путешествие по тропе здоровья» 1 класс)**

№	Тема занятия	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
				Планируемая	Фактическая
1.	Режим дня школьника	Режим дня. Значение соблюдения режима дня.	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	1 неделя	
2.	Составление индивидуального режима дня	Составление и запись своего режима дня.	Вести здоровый образ жизни. Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.	2 неделя	
3.	Рост и вес – главные показатели физического развития	Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»	Слушать и понимать речь других. Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.	3 неделя	
4.	Измерение своего роста и веса	Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.	Работать по предложенному учителем плану.	4 неделя	
5.	Осанка – стройная спина!	Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.	Работать по предложенному учителем плану. Слушать и понимать речь других.	5 неделя	
6.	Будем улучшать осанку	Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки	Работать по предложенному учителем плану.	6 неделя	
7.	Настроение и желание заниматься	Настроение – показатель, отражающий	Слушать и понимать речь других. Уметь донести свою позицию до	7 неделя	
		психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и	других: оформлять свою мысль в устной речи.		

		т.д. Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка». Желание заниматься.			
8.	Как мы дышим	Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания. Проверка темпа дыхания.	Слушать и понимать речь других. Работать по предложенному учителем плану.	8 неделя	
9.	Тренируем дыхание	Тренировка дыхания через систему физических упражнений.	Работать по предложенному учителем плану. Слушать и понимать речь других.	9 неделя	
10.	Глаза – главные помощники человека	Глаза – главные помощники человека.	Слушать и понимать речь других. Работать по предложенному учителем плану.	10 неделя	
11.	Снимаем утомление глаз	Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	11 неделя	
12.	Двигательные способности людей	Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость.	Слушать и понимать речь других.	12 неделя	
13.	Проверяем свои двигательные способности	Проявление физических качеств в живой и в неживой природе. Проверяем свои двигательные способности.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	13 неделя	
14.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	14 неделя	
		Лазанье одноименным и разноименным способами.			
15.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл».	Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.	15 неделя	
16.	Все на лыжи!	Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для	Слушать и понимать речь других. Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по	16 неделя	26.12

		лыжной подготовки.	предложенному учителем плану.		
17.	Скольльзящий шаг без палок	Разучивание скольльзящего шага на лыжах без палок.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	17 неделя	
18.	Скольльзящий шаг с лыжными палками	Разучивание скольльзящего шага на лыжах с лыжными палками .	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	18 неделя	
19.	Равновесие.	Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни.	Слушать и понимать речь других.	19 неделя	
20.	Упражнение в равновесии	Упражнения в равновесии. Игры, в которых сохраняют равновесие.	Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.	20 неделя	
21.	Виды спорта.	Виды спорта. Классификация видов спорта.	Слушать и понимать речь других.	21 неделя	
22.	Движение и двигательные действия	Движение и двигательные действия . Игра «Салки».	Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.	22 неделя	
23.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	Вести безопасный, здоровый образ жизни.	23 неделя	
24.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Разучивание новых игр.	Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).	24 неделя	
25.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	Ходьба в полуприсяде и присяде. Разучивание игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.	25 неделя	
26.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	Ходьба скрестным шагом. Разучивание игры «Шитьё волшебной ниткой».	Слушать и понимать речь других. Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.	26 неделя	
27.	Игры на свежем воздухе.	Игры на свежем воздухе. Разучивание новых игр.	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера,	27 неделя	

			исполнителя).		
28.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте».	Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.	28 неделя	
29.	Ходьба приставным шагом.	Ходьба приставным шагом. Игры.	Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).	29 неделя	
30.	Фигурная ходьба.	Фигурная ходьба. Игры	Работать по предложенному учителем плану.	30 неделя	
31.	Весёлые старты	Весёлые старты.	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.	31 неделя	
32.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).	32 неделя	

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ»

(«Если хочешь быть здоров» 2 класс)

№	Тема занятия	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
				План и-руемая	Фактическая
1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики	Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье».	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	1 нед.	
2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	Разработка комплекса утренней зарядки.	Работать по предложенному учителем плану.	2 нед	
3.	Прибавление в росте и весе	Прибавление в росте и весе	Работать по предложенному учителем плану. Слушать и понимать речь других.	3 нед	
4.	Практическая работа	Измерение роста и веса на	Работать по предло-	4 нед	

	«Моё физическое развитие»	начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.	женному учителем плану.		
5.	Форма спины и грудной клетки	Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.	Работать по предложенному учителем плану. Слушать и понимать речь других.	5 нед	
6.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	Проверка своей осанки.	Работать по предложенному учителем плану.	6 нед	
7.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.	Слушать и понимать речь других. Уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.	7 нед	
8.	Правила предупреждения простудных заболеваний	Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.	Слушать и понимать речь других. Работать по предложенному учителем плану.	8 нед	
9.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	Средства и методы профилактики простудных заболеваний.	Работать по предложенному учителем плану.	9 нед	
10.	Как устроен наш глаз	Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.	Слушать и понимать речь других. Работать по предложенному учителем плану.	10 нед	
11.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.	Работать по предложенному учителем плану.	11 нед	
12.	Гибкость тела	Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющие тренированные мышцы.	Работать по предложенному учителем плану. Слушать и понимать речь других.	12 нед	
13.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	Физические упражнения для развития гибкости.	Работать по предложенному учителем плану.	13 нед	
14.	Ползание и подползание	Ползание и подползание.	Работать по предложенному учителем плану. Слушать и понимать речь других.	14 нед	

15.	Игротека «Разведчики»	Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики».	Работать по предложенному учителем плану. Слушать и понимать речь других.	15 нед	
16.	Лыжная подготовка	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно до-	16 нед	
			говариваться о правилах общения следовать им.		
17.	Ступающий шаг	Ступающий шаг на лыжах	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	17 нед	
18.	Способы подъема на склон	Подъем на гору. Способы подъема на склон.	Работать по предложенному учителем плану.	18 нед	
19.	Торможение	Торможение. Виды торможения. Отработка способов торможения.	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	19 нед	
20.	Бег и его виды	Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека.	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения следовать им.	20 нед	
21.	Обычный бег. Игра «Салки»	Обычный бег. Игра «Салки».	Работать по предложенному учителем плану.	21 нед	
22.	Бег с высоким под-	Бег с высоким подниманием	Работать по предло-	22	

	ниманием колен. Игры на свежем воздухе	колен. Игры на свежем воздухе.	женному учителем плану.	нед	
23.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при со-	23 нед	
			трудничестве		
24.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	Бег прыжками. Игра «Мышеловка».	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения следовать им.	24 нед	
25.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей».	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве	25 нед	
26.	Бег с преодолением препятствий.	Бег с преодолением препятствий.	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения следовать им.	26 нед	
27.	Сравнение ходьбы и бега	Сравнение ходьбы и бега.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	27 нед	
28.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	Проведение экскурсии «У природы нет плохой погоды».	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для	28 нед	



			всех людей правила поведения при сотрудничестве		
29.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	30 нед	
30.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	31 нед	
31.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	32 нед	
32.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером.	Вести безопасный, здоровый образ жизни. Работать по предложенному учителем плану.	33 нед	
33.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя).	33 нед	

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### КУРСА «ПО ДОРОЖКАМ ЗДОРОВЬЯ» («Путешествие по тропе здоровья» 3 класс)

№	Тема занятия	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности	Дата проведения	
				Планируемая	Фактическая
1.	Мой внешний вид –	Правила гигиены	Определять и	1недел	

	залог здоровья	повседневного быта, мода и гигиена школьной одежды.	высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);	я	
2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому	2 недели	
3.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.	3 недели	
4.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.	4 недели	
5.	Плоскостопие и борьба с ним	Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач	5 недели	
6.	Практическая работа «Определение формы стопы»	Проверка формы стопы.	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач	6 недели	
7.	Пульс как показатели самоконтроля	Пульс и его зависимость от физической нагрузки	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.	7 недели	
8.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач	8 недели	
9.	Закаливание организма	Основные правила закаливания организма	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.	9 недели	
10.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач	10 недель	
11.	Профилактика	Близорукость и её	Перерабатывать полу-	11 не-	

	близорукости	влияние на здоровье человека	ценную информацию и применять её в решении практических задач	деля	
12.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач	12 недели	
13.	Что такое ловкость	Воспитание ловкости	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач	13 недели	
14.	Комплекс упражнений для развития ловкости	Комплексы физических упражнений для развития ловкости. Развитие выносливости	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач	14 недели	
15.	Лазание по канату и шесту	Лазание по канату, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Отработать лазанья по канату и шесту	15 недели	
16.	Игротека «Пожарная команда»	Игра «Пожарная команда».	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке	16 недели	
17.	Лыжная подготовка	Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки.	Узнать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки, погодные условия для лыжных занятий.	17 недели	
18.	Коньковый ход	Коньковый ход. Отработка конькового хода.	Правильно выполнять движения при коньковом ходе на лыжах	18 недели	
19.	Спуск с горы	Спуск с горы. Способы спуска с горы.	Правильно выполнять спуск с горы при движении на лыжах	19 недели	
20.	Торможение	Торможение. Виды торможения.	Правильно выполнять торможение на лыжах	20 недели	
21.	Прыжки и спорт	Прыжки. Многоскопки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Правильно выполнять движения при прыжке	21 недели	
22.	Прыжки в длину с места	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры»	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места	22 недели	
23.	Прыжки в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов с	Правильно выполнять движения при прыжке;	23 недели	

		отталкиванием одной и приземлением па две ноги. Подвижная игра «Кузнечики»	прыгать в длину с разбега		
24.	Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться.	24 неделя	
25.	Прыжки со скакалкой	Развитие скоростных и координационных способностей	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться.	25 неделя	
26.	Игротека «На болоте»	Развитие скоростно-силовых способностей	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	26 неделя	
27.	Прыжок в глубину	Прыжок в глубину с разбега. Игра «Удочка».	Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	27 неделя	
28.	Впрыгивание на возвышение.	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	28 неделя	
29.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	Чередование бега, прыжка и ходьбы. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Бегать в равномерном темпе ( <i>до 10 мин</i> ); чередовать ходьбу, бег и прыжок.	29 неделя	
30.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	Знакомство с проблемами природоохранного характера, стоящими перед человечеством.	Находить цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления; организовывать учебное взаимодействие в группе.	30 неделя	
31.	Малые формы двигательной активности	Способы воспитания двигательных способностей	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому	31 неделя	
32.	Игры на переменах	Игры «Вызов номеров», «Через кочки и пенечки», «Кузнечики».	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому	32 неделя	
33.	Игры разных народов	Игры разных народов. Развитие ско-	Владеть различными формами деятельности в	33 неделя	

		ростно-силовых способностей.	группе, проявлять интерес к новому		
34.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
КУРСА « Я, ТЫ, ОН, ОНА - МЫ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»**

**(«Путешествие по тропе здоровья» 4 класс)**

№ п/п	Дата		Наименование разделов и тем	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности
	план	факт			

**I**

**Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».**

**1. Тема «Гигиена повседневного быта»**

1.	1 нед		Красивая улыбка человека	Полость рта. Виды зубов. Значение зубов в жизни человека.	Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
2.	2 нед		Практическая работа «Уход за зубами»	Значение зубов в жизни человека. Гигиена зубов.	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач

**2.**

**Тема «Физическое развитие младшего школьника»**

3.	3 нед		Факторы влияющие на рост и вес человека	Понятия рост и вес человека. Развитие человека. Зависимость роста и веса от возраста, здоровья...	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач
4.	4 нед		Практическая работа «Здоровое питание»	Работа с пособием «Здоровое питание»	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому

**3.**

**Тема «Формирование правильной осанки»**

5.	5 нед		Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	Осанка. Сколиоз. Плоскостопие. Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач
6.	6 нед		Практическая работа	Программа здоровья.	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к

			«Составление индивидуально й программы здоровья»	Составление режима дня.	новому
<b>4.</b>					
<b>Тема «Основы самоконтроля»</b>					
7.	7 нед		Показатели самоконтроля	Понятие самоконтроля. Как научиться контролировать себя.	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач
8.	8 нед		Практическая работа «Дневник самоконтроля»	Дневник самоконтроля	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому. Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач
<b>5.</b>					
<b>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</b>					
9.	9 нед		Точечный массаж	История массажа. Родина массажа.	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность
				Разные виды массажа	действий, оценивать ход и результат выполнения.
10.	10 нед		Обучение основам точечного массажа	Массаж. Точечный массаж.	Правильно выполнять движения при точечном массаже
<b>6.</b>					
<b>Тема «Профилактика близорукости»</b>					
11.	11 нед		Близорукость и здоровье человека	Близорукость и её влияние на здоровье человека	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач
12.	12 нед		Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.	Перерабатывать полученную информацию и применять её в решении практических задач Правильно выполнять движения при точечном массаже
<b>II</b>					
<b>Раздел «Воспитание двигательных способностей»</b>					
<b>I.</b>					
<b>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</b>					
13.	13 нед		Выносливость и сила	Понятия сила и выносливость. Чем отличаются эти понятия. Развитие силы и выносливости.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке
14.	14 нед		Практическая работа «Индивиду	Составление индивидуальной программы	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому

			альная программа развития двигательных способностей»	развития двигательных способностей.	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

**III**  
**Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»**

**1.**

**Тема «Прикладные умения и навыки»**

15	15 нед		Движения при преодолении препятствий	Правильное движение при преодолении препятствий.	Узнать правила техники безопасности при преодолении различных препятствий
16	16 нед		Спортивно-военизированная игра	Правила игры «Зарница».	Узнать правила техники безопасности, правильно и точно выполнять команды, отрядные задания
17	17 нед		Прогулка на лыжах	Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки.	Узнать правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки, погодные условия для лыжных занятий.
18	18 нед		Лыжная эстафета	Преодоление препятствий на лыжах.	Правильно двигаться на лыжах на любых маршрутах
19	19 нед		Катание с горы на лыжах	Спуск с горы. Способы спуска с горы.	Правильно выполнять спуск с горы при движении на лыжах
20	20 нед		Чтоб забыть про докторов	Понятие «здоровый образ жизни» и его компоненты.	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.

**2.**

**Тема «Основные виды движения»**

21	21 нед		Метание.	Знакомство с метанием, как видом спорта.	Узнать правила техники безопасности, правильно и точно выполнять команды, задания. Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.
22	22 нед		Способы метания	Разные виды метания.	Узнать правила техники безопасности, правильно и точно выполнять команды, задания
23	23 нед		Упражнения с большим мячом.	Виды упражнений с большим мячом.	Узнать правила техники безопасности, правильно и точно выполнять команды, отрядные задания
24	24 нед		Метание малого мяча	Виды упражнений с малым мячом.	Узнать правила техники безопасности, правильно и точно выполнять команды, задания. Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.
25	25 нед		Ловля мяча. Игры	Знакомство с играми.	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять

			«Штандр», «Выбивалы»		интерес к новому. Узнать правила техники безопасности , правильно и точно выполнять команды, отрядные задания
26	26 нед		Метание на дальность	Упражнения в метании мяча.	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.
27	27 нед		Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	Упражнения в метании мяча в цель.	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.
28	28 нед		Весёлые старты	Соревнование между командами.	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять
					интерес к новому. Узнать правила техники безопасности , правильно и точно выполнять команды, отрядные задания
29.	29 нед		Фазы метания	Знакомство с разными фазами метания.	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения.
30	30 нед		Игры на свежем воздухе	Знакомство с разными играми на свежем воздухе.	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому. Узнать правила техники безопасности , правильно и точно выполнять команды, отрядные задания

#### IV

### Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»

#### I.

#### *Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»*

31	31 нед		Упражнения и игры для динамической паузы	Подбор упражнений и игр для динамической паузы.	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому
32	32 нед		Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	Проведение динамической паузы для первоклассников.	Владеть различными формами деятельности в группе, проявлять интерес к новому
33	33 нед		Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	Проведение круглого стола.	Воспринимать учебное задание, выбирать последовательность действий, оценивать ход и результат выполнения. Использовать полученные знания: находить ответы на вопросы, учитывая свой опыт и информацию, полученную на занятиях.
34	34 нед		Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	Проведение спортивного праздника.	Слушать и понимать речь других. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя). Совместно договариваться о правилах общения и следовать им.