

**Муниципальное образование  
Ленинградский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа № 40 имени Н.Т.Воробьева  
станции Ленинградской  
муниципального образования  
Ленинградский район**

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол № 1  
протокол от 29 августа 2022 года  
Председатель педсовета  
Бауэр Е.В. Бауэр

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровый ребенок – успешный ребенок»**

**Направление программы – спортивно-оздоровительное**  
**Вид программы – спортивно-оздоровительная деятельность**  
**Уровень образования, класс - начальное общее образование, 1-4 класс**  
**Количество часов всего – 135, в неделю – 1**  
**Автор – Горбунова Людмила Ивановна, учитель начальных классов**

Авторская программа разработана на основе учебно-методических материалов и пособий:  
«Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы)». -М:ВАКО, 2007,  
Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры: 1-4 классы». -М.: ВАКО, 2007

## 1. Пояснительная записка

*«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум».*

**Древнегреческий философ Геродот**

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни и условиями жизни в школе. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма.

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.

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 коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

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.

### **Цели программы:**

- ✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- ✓ Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
- ✓ Профилактика вредных привычек, снижение заболеваемости.
- ✓ Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- ✓ Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- ✓ Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок школы (футбольная, баскетбольная, волейбольная) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями, встреч родителей с медицинским работником школы;
- организация и проведение исследований уровня физического здоровья учащихся.

Календарно - тематическое планирование по данной программе составлялось из расчета 1 час в неделю на каждом году обучения. 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий на формирование здорового образа жизни.

## **2. Содержание программы по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»**

Структура и содержание задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

1. «Если хочешь быть здоров – правильно питайся»
2. Игры с мячом
3. Подвижные игры

Познавательная деятельность

«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»

Основная цель – воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья. Выбор содержания не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

**Цель:**

- ✓ формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый образ жизни посредством рационального питания;
- ✓ закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах, содержащихся в них.

**Задачи:**

- ✓ закрепить представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;

- ✓ закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- ✓ воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- ✓ формировать активный познавательный интерес к окружающему

#### Игры с мячом

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их младшие школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, метании на дальность и в цель, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей младшего школьного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям. Поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с малыми мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для младшего школьника. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

#### Подвижные игры

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

#### Содержание учебного предмета с указанием форм и видов деятельности

№ п/п	Характеристика основных содержательных линий и тем (понятий, терминов, явлений, законов, фактов и т.д.)	Кол-во часов	Виды деятельности	Формы организации занятий
<b>1 год обучения</b>				
1	<p><b>Раздел 1. «Если хочешь быть здоров – правильно питайся»</b>  <i>Беседа «Твой новый режим дня».</i> Составление режима дня школьника измерять показатели развития физических качеств.  <i>Я – ученик. Поведение в школе.</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  <i>Здоровое питание – необходимое условие для жизни человека.</i>            Характеризовать показатели физического развития.  <i>Я здоровье берегу – сам себе я помогу!</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  <i>Сон – лучшее лекарство.</i> Характеризовать показатели</p>	5	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беседа Занятие

	физической подготовки.			
2	<p><b>Раздел 2. Игры с мячом</b></p> <p><i>Подвижные игры. «Передача мяча», «Мышеловка».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Игры с мячом.</i> Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p><i>Просмотр и обсуждение фильма. «Уроки осторожности».</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Подвижные игры. «Попрыгунчики - воробушки», «Мяч соседу».</i> Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Спортивные подвижные игры.</i> Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p><i>Игры с мячом.</i> Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>	6	Спортивный но- оздоровительная деятельность. Игровая	Беседа Занятие Игра
3	<p><b>Раздел 3. Подвижные игры</b></p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе. «У ребят порядок строгий», «Совушка».</i> Разучивание игр определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Экскурсия в осенний парк.</i> Определение сезонных изменений осенью</p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе. «Гуси-лебеди», «К своим флажкам».</i> Разучивание игр. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе. «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок?».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Просмотр и обсуждение обучающего фильма «Азбука безопасности на дороге».</i> Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.</p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе. «Класс, смирно!», «Быстро по местам».</i> Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Экскурсия к водоёму.</i> Рассказать об изменениях водоема в осеннее время.</p> <p><i>Как правильно вести себя на воде.</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Разучивание физминуток.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе. «Два мороза», «Волк во рву».</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Инструктаж по ТБ в зимнее время. Осторожно – тонкий лёд!</i> Изучить правила безопасности поведения зимой.</p> <p><i>Игры большой подвижности: «Круговая латта», «Змейка», «Двенадцать палочек».</i> Организовывать и проводить подвижные</p>	22	Спортивный но- оздоровительная деятельность.  Игровая Познавательная	Игра Беседа Экскурсия

<p>игры с элементами соревновательной деятельности.  <i>Зимняя прогулка.</i> Определение сезонных изменений зимой.  <i>Лепка из снежных фигур.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  <i>Игры со скакалкой.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  <i>Подготовка к «Весёлым стартам».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <i>«Весёлые старты».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <i>Спортивные подвижные игры.</i> «Узнай по голосу», «Белые медведи». Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  <i>Спортивные подвижные игры.</i> «Эстафета с переноской предметов». Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  <i>Просмотр и обсуждение фильма «Уроки безопасности пешехода».</i> Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.  <i>Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников:</i> «На параде», «Подсвечник», «Маятник». Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <i>Игры родного края.</i> Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p>			
<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>		
<p><b>Раздел 1. «Если хочешь быть здоров – правильно питайся»</b>  <i>Почему мы бодем? Причина болезни.</i> Измерять показатели развития физических качеств.  <i>Как организм помогает себе сам.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  <i>Режим дня.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  <i>Витаминная карусель.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)  <i>Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Уроки Тётушки Совы. Строение тела человека».</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  <i>Опасность в нашем доме.</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  <i>Наша верная подруга – гигиена.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <i>«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>	8	Спортив но- оздорови тельная деятельн ость. Познават ельная	Беседа  Занятие
<p><b>Раздел 2. Игры с мячом.</b>  <i>Подвижные игры с мячом.</i> Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  <i>Эстафета с мячами.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения по</p>	5	Спортив но- оздорови тельная	Беседа Занятие Игра

<p>взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>Зимние забавы. Игры на свежем воздухе.</i> Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><i>Подвижные игры родного края.</i> Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Эстафеты с мячами.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p>		Игровая	
<p><b>Раздел 3. Подвижные игры</b></p> <p><i>«Весёлые старты».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Подвижные игры со скакалкой.</i> Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Подвижные игры на внимание.</i> Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Настольные игры.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах</p> <p><i>Спортивные соревнования.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах</p> <p><i>Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников:</i></p> <p><i>«Паровоз», «Штангист», «Дровосек».</i> Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Игры большой подвижности: «Круговая лапта», «Змейка», «Двенадцать палочек».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>«Весёлые старты».</i> Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p><i>Игры на свежем воздухе.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах</p> <p><i>Физкульт – привет! Спортивные соревнования.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Инструктаж по технике безопасности «Осторожно – мороз!».</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>«Весёлые старты».</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>Игры малой подвижности: «Бедный котенок», «Цапля», «Ладошки», «Пять имен», «Чувство ритма».</i> Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p><i>«Весёлые старты».</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах</p> <p><i>Подвижные игры на скорость.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>	21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая	Беседа Занятие Игра

	<p>«Весёлые старты». Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.</i> Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><i>Если солнечно и жарко.</i> Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>«Весёлые старты». Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Я выбираю движение.</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		
	<p><b>Раздел 1. «Если хочешь быть здоров – правильно питайся»</b>  <i>Час здоровья «Одевайся по погоде».</i> Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  <i>Час здоровья. Наши враги – грипп и простуда.</i> Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная	Беседа  Занятие
	<p><b>Раздел 2. Игры с мячом.</b>  <i>Подвижные игры с мячами.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.  <i>Эстафеты с мячами.</i> Характеризовать показатели физического развития.  <i>Игры малой подвижности.</i> «Метко в цель», «Отгадай чей голосок». Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <i>Подвижные игры с мячами на свежем воздухе «Снежный бой».</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  <i>Игры с мячами.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <i>Игры с мячом на релаксацию.</i> «Запрещенное движение», «Удочка». Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  <i>«Здравствуй, лето!» Спортивные соревнования с мячом.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	7	Спортивно-оздоровительная  Игровая	Беседа Занятие Игра
	<p><b>Раздел 3. Подвижные игры</b>  <i>Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Уроки хорошего поведения».</i> Измерять показатели развития физических качеств.  <i>Спортивные игры на свежем воздухе.</i> «Футбол», «Флажки». Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  <i>Спортивные игры на свежем воздухе.</i> «Лепта», «Два мороза». Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как</p>	25	Спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая	Беседа Занятие Игра



<p>занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Движение – путь к здоровью.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Уроки осторожности».</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников.</i> «Гонка мячей по кругу», «Встречная эстафета». Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Эстафета.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Осенний кросс.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Внеклассное мероприятие «Быстрые, смелые, ловкие!»</i> Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p><i>Час настольных игр.</i> Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».</i> Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Подвижные игры с предметами.</i> «Выиграть время дальними бросками», «Салки с лентами». Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Игры средней подвижности.</i> «Белые медведи», «Третий лишний». Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Культура здорового образа жизни. Спортивные соревнования.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>Зимние виды спорта.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Зимние забавы.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе.</i> «День и ночь» «Попади в мяч». Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>Викторина «Лучший знаток правил дорожного движения».</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>«Весёлые старты».</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>Умей организовать свой досуг. Весенние игры на свежем воздухе.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе.</i></p> <p><i>«Флажки», «Перестрелка».</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Игры со скакалками.</i> Различать упражнения по</p>			
--	--	--	--

	<p>воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Игры с обручами.</i> Характеризовать показатели физического развития.</p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе.</i> «Футбол» «Ланта». Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций</p> <p><i>Экологическая прогулка.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p>			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		
	<p><b>Раздел 1. «Если хочешь быть здоров – правильно питайся»</b>  <i>Что такое здоровье?</i> Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p><i>День здоровья.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Формы и методы закаливания.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Культура и этикет.</i> Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p><i>«Да здравствует чистый воздух!»</i> Экологическая прогулка. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Эмоции в повседневной жизни.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>КВН «Наше здоровье».</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p>	7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Познавательная	Беседа  Занятие
	<p><b>Раздел 2. Игры с мячом.</b>  <i>Учимся играть в тхонербол.</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Учимся играть в тхонербол.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах</p> <p><i>Учимся играть в волейбол.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Учимся играть в волейбол.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах</p> <p><i>Настольные игры.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>Подвижные игры на ловкость.</i> Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Спортивные игры с мячом.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>	7	Спортивно-оздоровительная  Игровая	Занятие Игра
	<p><b>Раздел 3. Подвижные игры</b>  <i>Разучивание комплекса гимнастических упражнений.</i>  Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Наш верный друг – спорт! Эстафеты с предметами.</i>  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в</p>	20	Спортивно-оздоровительная деятельность. Игровая	Беседа Занятие Игра

<p>парах и группах</p> <p><i>Осенний кросс.</i> Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>Спортивные соревнования.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Весёлые старты.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>В здоровом теле – здоровый дух! Спортивные соревнования.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Подвижные игры на внимание.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p> <p><i>Какие опасности подстерегают нас зимой.</i> Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Зимние забавы.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Зимняя олимпиада.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Спортивные соревнования.</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Конкурс «Лучший знаток ПДД».</i> Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Подвижные игры на свежем воздухе.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p> <p><i>«Весёлые старты».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Весенний марафон.</i> Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.</p> <p><i>Спортивные состязания.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.</p> <p><i>«Весёлые старты».</i> Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p><i>Подвижные игры с предметами.</i> Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>«Здравствуй, лето!» Спортивные соревнования.</i> Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>			
<p><b>Итого:</b></p>	<p><b>34</b></p>		

### 3. Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

## Личностные результаты освоения учащимися содержания программы.

- 1) Гражданско-патриотическое воспитание:
  - осознания себя гражданином России и жителем казачьего края, чувства гордости за свою Родину, кубанское казачество;
  - уважительного отношения к Отечеству, Кубани, истории, культуре, своей семье;
  - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений;
  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего
  - чувства доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в социальных ситуациях;
  - умение самостоятельно и активно играть в казачьи игры;
  - приобретение качеств необходимых в повседневной жизни: находчивость, проявление инициативы, быстрое принятие решения, умение быстро находить выход в сложной ситуации;
  - умение расслабляться, быть чуткими, заботливыми по отношению друг к другу, развивать позитивный образ своего тела;
  - воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.
- 2) Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
  - осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
  - ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой; - установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
- 3) Экологического воспитания:
  - экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
  - ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
  - экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.
- 4) Ценности научного познания:
  - познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
  - познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
  - интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Метапредметными** результатами освоения, учащимися содержания программы по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»:

- 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;
- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»:

#### **1 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; прыжки со скакалкой.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега и бокового разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Метко в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Светофор» «День и ночь»;

#### **2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных

сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

*Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с маленькими мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

*Легкая атлетика* — технике высокого старта, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого и бокового разбега, эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета»

*Подвижные игры* — Ученики научатся играть в подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Метко в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Светофор» «День и ночь»;

### **3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре*— объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима;

*Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять разминки в движении, на месте, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, выполнять комбинацию из основных элементов, кувырок назад, выполнять упражнения на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика*— прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега и бокового разбега, метать мяч на точность, различные эстафеты.

*Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Охотники и утки» «Игры с ведением мяча» играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### **4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре*- объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;

*Гимнастика с элементами акробатики*— проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно, выполнять разминки на месте, бегом, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками, запоминать небольшие временные промежутки;

*Легкая атлетика*— проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, передавать эстафетную палочку;

*Подвижные и спортивные игры*— давать пас ногами и руками, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, играть в подвижные игры: «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Охотники и утки» «Игры с ведением мяча» играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### 4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся начального общего образования

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
<b>1 класс</b>				
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	1(5)	Беседа «Твой новый режим дня».	1	Составление режима дня школьника измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения
Подвижные игры	1(22)	Подвижные игры на свежем воздухе. «У ребят порядок строгий», «Совушка».	1	Разучивание игр определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	2(22)	Экскурсия в осенний парк.	2	Определение сезонных изменений осенью
	3(22)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Гуси-лебеди», «К своим флажкам».		Разучивание игр. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	2(5)	Я – ученик Поведение в школе.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	4(22)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок?»	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	5(22)	Просмотр и обсуждение обучающего фильма «Азбука безопасности на дороге».	1	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	6(22)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Класс, смирно!», «Быстро по местам».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Подвижные игры	7(22)	Экскурсия к водоёму.	1	Рассказать об изменениях водоема в осеннее время. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Подвижные игры	8(22)	Как правильно вести себя на воде.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	9 (22)	Разучивание физминуток	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Игры с мячом	1(7)	Подвижные игры. «Передача мяча», «Мышеловка».	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Игры с мячом	2(7)	Игры с мячом.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Игры с мячом	3(7)	Просмотр и обсуждение фильма «Уроки осторожности».	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	10(22 )	Подвижные игры на свежем воздухе. «Два мороза», «Волк во рву».	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	11(22 )	Инструктаж по ТБ в зимнее время. Осторожно – тонкий лёд!	1	Изучить правила безопасности поведения зимой. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	12(22 )	Игры большой подвижности: «Круговая лапта», «Змейка», «Двенадцать палочек».	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	3(5)	Здоровое питание – необходимое условие для жизни человека.	1	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
Игры с мячом	4(7)	Подвижные игры. «Попрыгунчики - воробушки», «Мяч соседу».	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	13(22 )	Зимняя прогулка.	1	Определение сезонных изменений зимой
Подвижные игры	14 (22)	Лепка из снежных фигур	1	Характеризовать показатели физического развития.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	4(5)	Я здоровье берегу – сам себе я помогу!	1	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
Игры с мячом	5(7)	Спортивные подвижные игры.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.



Подвижные игры	15(22)	Игры со скакалкой.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	16(22)	Подготовка к «Весёлым стартам».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры	17(22)	«Весёлые старты».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры	18(22)	Спортивные подвижные игры. «Узнай по голосу», «Белые медведи».	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	5(5)	Сон – лучшее лекарство.	1	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
Игры с мячом	6(7)	Игры с мячом.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Подвижные игры	19(22)	Спортивные подвижные игры. «Эстафета с переноской предметов».	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	20(22)	Просмотр и обсуждение фильма «Уроки безопасности пешехода».	1	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	21(22)	Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников: «На параде», «Подсвечник», «Маятник».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры	22(22)	Игры родного края.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
<b>ИТОГО</b>			<b>33</b>	
<b>2 класс</b>				

«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	1(8)	Почему мы боолеем? Причина болезни.	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
Игры с мячом	1 (5)	Подвижные игры с мячом.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Подвижные игры	1(22)	«Весёлые старты».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	2(8)	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	2(22)	Подвижные игры со скакалкой.	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Игры с мячом	2 (5)	Эстафета с мячами.	1	
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	3(8)	Режим дня.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	3(21)	Подвижные игры на внимание.	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	4(21)	Настольные игры.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Подвижные игры	5(21)	Спортивные соревнования	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	4(8)	Витаминная карусель.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)
Подвижные игры	6(21)	Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников: «Паровоз»,	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.

		«Штангист», «Дровосек».		
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	5(8)	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Уроки Тётушки Совы. Строение тела человека».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	7(21)	Игры большой подвижности: «Круговая лапта», «Змейка», «Двенадцать палочек».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	6(8)	Опасность в нашем доме.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	8(21)	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	9(21)	«Весёлые старты».	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	10(21)	Игры на свежем воздухе	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Игры с мячом	3(5)	Зимние забавы. Игры на свежем воздухе.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	7(8)	Наша верная подруга – гигиена.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры	11(21)	Физкульт – привет! Спортивные соревнования.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	12(21)	Инструктаж по технике безопасности «Осторожно – мороз!»	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Игры с мячом	4(5)	Подвижные игры родного края.	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные	13(21)	«Весёлые старты».	1	Осваивать универсальные умения по

игры				взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	14(21)	Игры малой подвижности: «Бедный котенок», «Цапля», «Ладочки», «Пять имен», «Чувство ритма».	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	8(8)	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры	15(21)	«Весёлые старты».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	16(21)	Подвижные игры на скорость.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры	17(21)	«Весёлые старты»	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Игры с мячом	5 (5)	Эстафеты с мячами.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Подвижные игры	18(21)	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры	19(21)	Если солнечно и жарко.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
Подвижные игры	20(21)	«Весёлые старты».	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	21(21)	Я выбираю движение.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	
<b>3 класс</b>				
Подвижные игры	1 (25)	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Уроки хорошего поведения».	1	Измерять показатели развития физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Подвижные игры	2 (25)	Спортивные игры на свежем воздухе. «Футбол», «Флажки».	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах

				передвижения человека. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Подвижные игры	3 (25)	Спортивные игры на свежем воздухе. «Лапта», «Два мороза».	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	4 (25)	Движение – путь к здоровью	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	5 (25)	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма «Уроки осторожности».	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	6 (25)	Игры, ориентированные на оптимизацию двигательного режима младших школьников. «Гонка мячей по кругу», «Встречная эстафета».	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	7 (25)	Эстафета.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Игры с мячом	1(7)	Подвижные игры с мячами.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	8 (25)	Осенний кросс.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	9 (25)	Внеклассное мероприятие «Быстрые, смелые, ловкие!»	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	10 (25)	Час настольных игр.	1	
Игры с мячом	2(7)	Эстафеты с мячами.	1	
Игры с мячом	3 (7)	Игры малой подвижности. «Метко в цель», «Отгадай чей голосок».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	1 (2)	Час здоровья «Одевайся по погоде».	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Подвижные игры	11 (25)	Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.

Подвижные игры	12 (25)	Подвижные игры с предметами. «Выиграть время дальними бросками», «Салки с лентами».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	13 (25)	Игры средней подвижности. «Белые медведи», «Третий лишний».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	14 (25)	Культура здорового образа жизни. Спортивные соревнования.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	15 (25)	Зимние виды спорта.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	2(2)	Час здоровья. Наши враги – грипп и простуда.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Подвижные игры	16 (25)	Зимние забавы.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	17 (25)	Подвижные игры на свежем воздухе. «День и ночь» «Попади в мяч».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	18 (25)	Викторина «Лучший знаток правил дорожного движения».	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Игры с мячом	4(7)	Подвижные игры с мячами на свежем воздухе «Снежный бой».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	19 (25)	«Весёлые старты».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	20 (25)	Умей организовать свой досуг. Весенние игры на свежем воздухе.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	21 (25)	Подвижные игры на свежем воздухе. «Флажки», «Перестрелка».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Игры с мячом	5(7)	Игры с мячами	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	22 (25)	Игры со скакалками	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

Подвижные игры	23 (25)	Игры с обручами	1	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
Подвижные игры	24 (25)	Подвижные игры на свежем воздухе « Футбол» «Лапта».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Игры с мячом	6(7)	Игры с мячом на релаксацию. «Запрещенное движение», «Удочка».	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	25 (25)	Экологическая прогулка.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Игры с мячом	7(7)	«Здравствуй, лето!» Спортивные соревнования с мячом.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
	<b>ИТОГ О</b>		<b>34</b>	


#### 4 класс

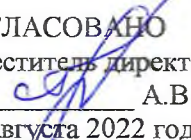
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	1(7)	Что такое здоровье?	1	Измерять показатели развития физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
Подвижные игры	1(20)	Разучивание комплекса гимнастических упражнений.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Подвижные игры	2(20)	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	2 (7)	День здоровья	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Игры с мячом	1(7)	Учимся играть в пионербол.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Игры с мячом	2(7)	Учимся играть в пионербол.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Игры с мячом	3(7)	Учимся играть в волейбол.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Игры с мячом	4(7)	Учимся играть в волейбол.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
«Если хочешь быть здоров – правильно	3(7)	Формы и методы закаливания	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.

питайся»				
Подвижные игры	3(20)	Наш верный друг – спорт! Эстафеты с предметами.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах
Подвижные игры	4(20)	Осенний кросс.	1	Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	5(20)	Спортивные соревнования	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	6(20)	Весёлые старты	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Игры с мячом	5(7)	Настольные игры	1	
Подвижные игры	7(20)	В здоровом теле – здоровый дух! Спортивные соревнования	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	8(20)	Подвижные игры на внимание.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Игры с мячом	6(7)	Подвижные игры на ловкость.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	9(20)	Какие опасности подстерегают нас зимой.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	10(20)	Зимние забавы.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	11(20)	Зимняя олимпиада.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	4(7)	Культура и этикет.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	5(7)	«Да здравствует чистый воздух!» Экологическая прогулка.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Игры с мячом	7(7)	Спортивные игры с мячом.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
«Если хочешь быть здоров –	6(7)	Эмоции в повседневной	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.



правильно питайся»		жизни.		
Подвижные игры	12(20)	Спортивные соревнования.	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	13(20)	Конкурс «Лучший знаток ПДД».	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
Подвижные игры	14(20)	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
Подвижные игры	15(20)	«Весёлые старты».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
Подвижные игры	16(20)	Весенний марафон.	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.
Подвижные игры	17(20)	Спортивные состязания	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. Измерять показатели развития физических качеств. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.
Подвижные игры	18(20)	«Весёлые старты».	1	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.
«Если хочешь быть здоров – правильно питайся»	7(7)	КВН «Наше здоровье».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах
Подвижные игры	19(20)	Подвижные игры с предметами.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
Подвижные игры	20(20)	«Здравствуй, лето!» Спортивные соревнования.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей начальных классов  
 29 августа 2022 года № 1  
 Руководитель ШМО  
 Т.А. Щербань

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 А.В. Ужегова  
 29 августа 2022 года