

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка
городского округа Кинель Самарской области

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023

ПРОВЕРЕНО

зам. директора по ВР
_____ Хасанмурадова З.Д.
от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ СОШ №4
п.г.т. Алексеевка
_____/Т.Н. Соболева/
Приказ №171-о от 30.08.2023



О=ГБОУ СОШ №4 п.г.т.
Алексеевка, CN=Соболева Т.Н.,
E=tanusha080875@mail.ru
00f3912be085840487
2023.08.31 10:31:47+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Уроки здоровья. Тренинги»
1-4 класс (4 года)**

Пояснительная записка

Программа «Тренинги и уроки здоровья, подвижные игры,» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Положения о внеурочной деятельности и Учебного плана ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Алексеевка. Программа предусматривает спортивно-оздоровительное направление развития личности школьника во внеурочной деятельности.

Подвижная игра, как естественный спутник жизни ребёнка и источник радостных эмоций, обладает великой воспитательной силой. В играх отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны, сопровождаются веселыми моментами, считалками, жеребьёвками, потешками. Игры имеют эстетическое значение и составляют игровой фольклор.

Составной частью программы являются тренинги и уроки здоровья. Правильно организованные тренировочные упражнения (тренинги) оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, вовлекая в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, способствуя формированию правильной осанки детей. На уроках здоровья и спортивно-оздоровительных часах дети, преимущественно в игровой форме, осваивают нормы режима дня, санитарно-гигиенические навыки, способы закаливания и контроля своего физического состояния (здоровья), узнают о достижениях россиян в спорте, о международных спортивных состязаниях и олимпиадах. Программа направлена на развитие личностных и метапредметных УУД ученика.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- повысить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, стремление заниматься спортом как альтернативу вредным привычкам;
- обучить детей разнообразным подвижным и народным играм с целью их использования при самостоятельной организации досуга;
- развивать: эмоционально-чувственную сферу, коммуникативные умения, сообразительность, речь, воображение, внимание, ловкость, быстроту реакции;
- воспитывать гордость за достижения россиян в спорте.

Основная педагогическая идея, положенная в основу данной программы, заключается в том, чтобы создать условия для формирования убеждения учащихся вести здоровый образ жизни в любом возрастном периоде. В программе осуществлена интеграция курсов, направленных на формирование физически и

нравственно здоровой личности. Дозирование и соединение знаний (о правильном питании, гигиене, режиме дня, необходимости борьбы с гиподинамией, о значении спорта в жизни человека) с играми не будут иметь \налёта назидательности, что обычно отталкивает детей при изучении данных очень полезных курсов еженедельно в течение учебного года. Высокий положительный эмоциональный настрой на игровую деятельность будет способствовать мотивации учащихся на изучение сопутствующих серьёзных тем и создаст предпосылки для достижения хорошего результата. Основным видом деятельности - игра - отличный помощник в формировании личностных и метапредметных УУД (подробнее в пункте 2). Немаловажным фактором при возникновении идеи создания данной программы было то, что материально-техническая база школы не позволяет проводить все занятия в спортивных залах, например, когда на улице мороз или ненастье. Значит, во-первых, необходимо использовать классное помещение, где можно провести тренинги, обучение комплексам утренней и дневной гимнастики, показать небольшие видеоролики и презентации о спортсменах, олимпиадах, чемпионатах и т.п., во-вторых, необходимо использовать взаимосвязи с другими учреждениями, обладающими материальными ресурсами и кадрами по работе с детьми.

Особенности реализации программы:

Программа разработана для учащихся 1-4 классов.

Продолжительность занятия определяется нормами СанПиН для 1-4 классов. В 1-4 классах проводится 2 занятия в неделю. Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортивном зале, на улице, на школьном стадионе, на стадионах и катках, детских игровых площадках посёлка, в центре внешкольной работы, в ДК «Дружба».

На занятиях используются виды деятельности, доступные детям в соответствии с периодом адаптации первоклассников и возрастными особенностями второклассников:

- игры (подвижные, народные, ролевые, сюжетные, спортивные);
- игры с подручными предметами;
- тренинги;
- прогулки;
- уроки здоровья (спортивно-оздоровительные часы);
- физкультурные праздники;
- спортивные соревнования и эстафеты;
- проектная и информационная деятельность.

Программа опирается на систему психолого- педагогических принципов:

- Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности, принцип следования нравственному примеру);
- Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой);
- Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика).

Содержание программы:

1 класс «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья»

№ п/п	Разделы	Кол-во часов
1	Уроки здоровья и спортивно-оздоровительные часы	11
2	Тренинги и комплексы утренней и дневной зарядки	10
3	ИДУ (игровые двигательные упражнения)	14
4	Игры	29
5	Эстафеты и соревнования	2
	Итого:	66 часов

2 класс «Подвижные игры, тренинги и уроки здоровья»

№ п/п	Разделы	Количество часов
1.	Введение. Основы знаний о подвижной игре.	2
2.	Игры на свежем воздухе.	15
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Уроки здоровья.	8
4.	Игры-эстафеты.	15
5.	Зимние забавы	15
7.	Спортивные игры.	12
8,	Итоговое занятие	1
	Итого:	68 часов

3 класс «Тренинги и уроки здоровья, подвижные игры»

№п/п	Разделы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Теоретические сведения	5
3.	Общая физическая подготовка	17
4.	Специальная физическая подготовка	15
5.	Дыхательные упражнения	3
6.	Упражнения на расслабления	3
7.	Самоконтроль, психорегуляция	3
8.	Самомассаж	4
9.	Контрольные испытания и показательные выступления	6
10	Повторение	9
	Итого	68 часов

4 класс «Подвижные игры, тренинги и уроки здоровья»

№ п/п	Разделы	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Игры народов мира.	67
	Итого:	68 часов

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Основным результатом реализации программы внеурочной деятельности является **оздоровительный результат**:

- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности (умение самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями в режимедня);
- умение самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, при этом взаимодействовать по правилам игры;
- применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.1 Результатом освоения программы является **формирование личностных УУД**: ориентация на успех, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания; дисциплинированность, упорство в достижении

поставленных целей; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается; готовности принять на себя ответственность.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД: умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов; принимать и сохранять учебную задачу;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД: добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, перерабатывать полученную информацию, делать выводы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД: взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); адекватное использование средств общения для решения различных коммуникативных задач; понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе отличных от собственной, ориентирование на позицию партнёра в общении и взаимодействии; учёт разных мнений; стремление к координации различных позиций в сотрудничестве; умение формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; умение вырабатывать правила общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе и в игре.

Требования к знаниям и умениям обучающихся.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры, тренинги и уроки здоровья» обучающиеся должны **знать:**

основы истории самостоятельные способы наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления и развития подвижных игр в России;

Учащиеся должны уметь:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
технически правильно осуществлять двигательные действия,
использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Оценка результатов

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Возможные виды и формы контроля:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- выполнение проекта;
- анкетирование;
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Ученик научится:	Ученик получит возможность научиться:
1 класс	
-организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры; -формировать навыки здорового образа жизни; -организовывать отдых досуг с использованием разученных подвижных игр; -применять на практике приобретённые знания	-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать Отдых и досуг с использованием средств Физической культуры; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -организовывать и проводить со

<p>правилах ведения здорового образа жизни; -играть в подвижные игры, соблюдая правила; -применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях. -понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья; -начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;</p>	<p>сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; -разработать (придумать) свои подвижные игры - сознательно применять физические упражнения Для повышения работоспособности, организации Отдыха укрепления здоровья; -углубить знания об истории, культуре народных игр; -выполнять игровые действия и упражнения Из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
---	---

2 класс

<p>-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - излагать факты истории развития подвижных игр и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре. -представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -понимать правила соблюдения безопасного поведения. - выполнять изученные элементы;</p>	<p>-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования. -бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила игры; - применять изученную тактику и комбинации. 	<p>условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма); - применять тренировочные навыки поддержки организма при физических соревновательных нагрузках.
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - излагать факты истории уважительно объяснять ошибки и способы их развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - излагать факты истории развития подвижных игр и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре. - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения. - выполнять изученные к элементы; - выполнять правила игры; - применять изученную тактику и игровые действия. 	<ul style="list-style-type: none"> - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования, осуществлять их объективное судейство. - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств. - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. - контролировать своё самочувствие; - применять тренировочные навыки на практике и в соревнованиях.

4 класс

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития подвижных игр характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-понимать правила соблюдения безопасного поведения.

- выполнять изученные элементы;
- соблюдать правила игры;
- применять изученную тактику и комбинации.

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования.

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);
- применять тренировочные навыки поддержки организма при физических соревновательных нагрузках.

2. Календарно-тематическое планирование

1 класс

№п/п	Тема занятия
1	Вводное занятие. Урок здоровья. Физкультура и спорт в жизни людей.
2	Игра «Зеркало»
3	Игра «Шумовой эффект»
4	Игра «Клоуны»
5	Тренинг. Повторение изученных игр.
6	Урок здоровья. «Зарядка в стране Олимпийщиков»
7	ИДУ (игровые двигательные упражнения) со стульями.
8	ИДУ с газетой.
9	ИДУ с ватой.
10	Тренинг. Повторение изученных игр.
11	Игра «Японская школа»
12	Игра «Балетная школа»
13	Игра «Десантники»
14	Тренинг. Повторение изученных игр.
15	Урок здоровья «Гигиена олимпийщиков»
16	Игра «Цирковая школа»
17	Игра «Канатоходцы»
18	Итоговое занятие за 1 четверть. Калейдоскоп изученных игр.
19	ИДУ с книгой.
20	Урок здоровья «Двигательные упражнения олимпийщиков с предметами»

21	Тренинг. Любимые игры.
22	ИДУ с ластиком
23	ИДУ со стаканчиком из-под йогурта
24	Игра «Учимся быть рядом»
25	Игра «Близнецы»
26	Театр пантомимы.
27	Урок здоровья «Движение есть жизнь»
28	Тренинг. Повторение изученных игр.
29	ИДУ с карандашом.
30	Игры «Цапля», «Прятки».
31	Игра «Геометрическая фигура вокруг друга»
32	Итоговое занятие за 2 четверть. Новогодние игры и развлечения.
33	Тренинг. Повторение изученных игр.
34	Урок здоровья. «Осанка»
35	ИДУ «Трон»
36	Эстафета со стульями.
37	ИДУ «Пианино», «Грёзы».
38	Тренинг. Повторение изученных игр
39	Игра «Снежная баба»
40	ИДУ с полиэтиленовым мешком.
41	ИДУ с мячом.
42	Урок здоровья «Бег вчера и сегодня»

43	ИДУ с платком
44	Игра «Жонглёры и эквилибристы»
45	Игра «Волшебная палочка»
46	Снежки.
47	Тренинг. Повторение изученных игр.
48	Урок здоровья «Бег в стране олимпийчиков»»
49	Игра «Оркестр»
50	Игра «Прыгалки»
51	Игра «Снежки в цель»
52	Итоговое занятие за 3 четверть. Любимые игры.
53	Урок здоровья «Бег и преодоление препятствий»
54	ИДУ с воздушными шарами
55	Игра «Круговерть»
56	Игра «Проверка ловкости»
57	Тренинг. Повторение изученных игр.
58	Урок здоровья «Бег в нашей жизни»
59	Игра «Волшебный мяч»
60	ИДУ «Перевертыши»
61	Эстафеты с предметами.
62	Повторение изученных игр.
63	Урок здоровья Прыжки в стране Олимпийчиков»
64	Тренинг. Игра «Переправа»

65	Игра «Следопыты на маршруте»
66	Итоговое занятие. Наши любимые игры
	Итого 66 часов

2класс

1.	История народной подвижной игры.
2.	Понятие правил игры. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время игры. Игра «Клубочек»
3.	Русские народные игры-считалки
4.	Русская народная игра: «Защита крепости»
5.	Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки»
6.	Любимые игры бабушек и дедушек
7.	Русская народная игра: «Птицы и клетка»
8.	Групповая игра: «Ловля парами»
9.	Групповая игра: «Мяч по кругу»
10.	Повторение изученных игр
11.	Групповая игра «Светофор»
12.	Командная игра: «Вороны и воробьи»
13.	Любимые игры мам и пап
14.	Русская народная игра «Водяной»
15.	Групповая игра «Поймай хвост дракона»
16.	Групповая игра «Айсберги»
17.	Повторение изученных игр
18.	Двигательная активность и гиподинамия.
19.	Дыхательная гимнастика.
20.	Игры для профилактики плоскостопия.
21.	Игры для профилактики плоскостопия.

22.	Игры для профилактики плоскостопия
23.	Игры для профилактики искривления позвоночника.
24	Игры для профилактики искривления позвоночника.
25	Игры для профилактики искривления позвоночника
26	Эстафеты с мячами. Правила игры.
27	Эстафета «Бег по кочкам»
28	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»
29	Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».
30	Эстафеты с кеглями.
31	Эстафеты с кеглями
32	Эстафеты с бегом и прыжками.
33	Эстафеты с бегом и прыжками.
34	Эстафеты с преодолением препятствий.
35	Эстафеты с преодолением препятствий.
36	Эстафеты с преодолением препятствий.
37	Эстафеты с разными предметами
38	Эстафеты с разными предметами
39	Веселые старты.
40	Веселые старты.
41	Беседа по технике безопасности массовых игр и забав, по профилактике простудных заболеваний
42	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
43	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
44	Строительные игры из снега
45	Конкурс снежных фигур
46	Эстафета на санках.
47	Эстафета на санках.
48	Эстафета на санках.

49	Катание на коньках
50	Катание на коньках
51	Лыжные гонки.
52	Лыжные гонки.
53	Лыжные гонки.
54	Игры на снегу.
55	Игры на снегу.
56	Спортивные игры: «Брось — поймай»
57	Спортивные игры: «Выстрел в небо»
58	Спортивные игры: «Охотники и утки»
59	Спортивные игры: «Быстро по местам»
60	Спортивные игры: «Не урони мяч»
61	Повторение изученных игр
62	Спортивные игры: «Круговая эстафета»
63	Спортивные игры: «Кто первый».
64	Спортивные игры: «Картошка»
65	Спортивные игры: «Штандер-стоп»
66	Игры с мячом. «Самый меткий»
67	Игры с мячом. «Попади в цель»
68	Итоговое занятие. Наши любимые игры.
	Итого -68 часа

3класс

№ ; П/П	№ по теме	Тема занятия
1.		Вводное занятие.
2.		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.
3.		Питание.
4.		Гигиена младших школьников.
5.		Здоровый образ жизни,

6.	Полезные и вредные привычки.
7.	Ходьба и бег с соблюдением правильной осанки,
8.	Упражнения в беге на месте.
9.	Упражнения в передвижении.
10.	Сочетание ходьбы с дыханием.
11.	Упражнения для плечевого пояса рук.
12.	Упражнения для ног на месте у опоры.
13.	Упражнения со скакалкой.
14.	Упражнения с мячом.
15.	Упражнения для туловища у опоры.
16.	Упражнения, лежа на спине.
17.	Упражнения с предметами.
18.	Упражнения с партнером.
19.	ОРУ у опоры.
20.	ОРУ в движении.
21.	Комплекс ОРУ на месте.
22.	Комплекс ОРУ в движении.
23.	Формирование эстетического вкуса.
24.	Составление ОРУ школьниками.
25.	Осанка и имидж.
26.	Упражнения у стены.
27.	Упражнения с предметом.
28.	Навык красивой походки.
29.	Упражнения со скакалкой.
30.	Упражнения с обручами.
31.	Упражнения с партнером.
32.	Упражнения на равновесие.
33.	Упражнения на растягивание.
34.	Динамические упражнения для позвоночника.
35.	Стойка на лопатках.
36.	Перекаты.
37.	Кувырки.
38.	Игры на воздухе.
39.	Любимые игры детей.
40.	Дыхание - акт единения с природой.
41.	Упражнения на развитие носового дыхания.

42.	Типы дыханий.
43.	Упражнения с удлиненным выдохом.
44.	Релаксация.
45.	Упражнения в исходном положении сидя и лежа.
46.	Самоконтроль пульса в различных упражнениях.
47.	Восстановление дыхания.
48.	Психорегуляция.
49.	Роль массажа.
50.	Показания и противопоказания.
51.	Гигиенические требования к проведению массажа.
52.	Подготовка к физкультурному празднику.
53.	Подготовка к физкультурному празднику.
54.	Подготовка к физкультурному празднику.
55.	Физкультурный праздник.
56.	Повторение изученных игр.
57.	Повторение изученных игр
58.	Повторение изученных игр.
59.	ОРУ. Игры на воздухе
60.	ОРУ. Игры на воздухе.
61.	ОРУ, Игры на воздухе.
62.	ОРУ. Игры на воздухе.
63.	Упражнения на укрепление осанки.
64.	Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата? _
65.	Упражнения на укрепление аппарата стоп.
66.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.
67.	Упражнения на развитие гибкости. Игры на воздухе.
68.	Итоговое занятие.
	Итого 68 часов

4 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Введение Что такое здоровье.	1
9	Упражнения для укрепления осанки. Русские народные игры	5
3.	Упражнения для укрепления мышц. Татарские народные игры	2
4.	Полюбившиеся народные игры. «Горелки» ,«Кот и мышь»	3
5.	Украинские народные игры. Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики».	3
6.	Упражнения и игры на внимание. Весёлые старты со скакалкой.	2
7.	Полюбившиеся народные игры. Игры на развитие восприятия. Игры «Выложи сам.», «Магазин ковров»	3
8.	Весёлые старты с мячом. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	2
9.	Казахские народные игры. Игры со скакалкой, резинкой.	2
10.	Полюбившиеся народные игры. Комплекс ОРУ со скакалкой. Весёлые старты.	3
11.	Грузинские народные игры. «Спортивные почемучки»	2
12.	Игры народов Сибири и Дальнего востока. Игры на воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	5
13.	Полюбившиеся народные игры. Построение. Строевые упражнения.	3
14.	Таджикские народные игры. Салки с мячом.	2
15.	Игры народов Северного Кавказа. Придумывание зачинов, считалок, игры в них. Комплекс ОРУ с мячом.	5
16.	Полюбившиеся народные игры. Строевые упражнения.	3
	Итого	68 часов