

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ШКОЛА СОСНЫ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ И.П. Гурьянкина

Приказ № 5 от

«30» августа 2019 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
кружок «Здоровый ребёнок - успешный ребёнок»
1-4 класс
начальное общее образование
(ФГОС НОО)**

Составитель:

Сова Сергей Иванович,
учитель физической культуры

2019 – 2020 учебный год

Содержание

1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации занятий и видов деятельности.....	6
3. Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	11

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребёнок» разработана с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников, увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

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

Цель программы:

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

Задачи:

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности 8-11 лет.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 102 часа и предполагает проведение 1 занятия в неделю.

Режим занятий

1 класс-33 часа в год (1 час в неделю);

2 класс-34 часа в год (1 час в неделю);

3 класс-34 часа в год (1 час в неделю);

4 класс-34 часа в год (1 час в неделю).

Формы организации кружковых занятий: игры, беседы, дни здоровья, спортивные мероприятия, экскурсии.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающегося будет сформировано:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Обучающийся будет иметь возможность для формирования:

- ведения безопасного, здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.

Обучающийся получит возможность научиться:

- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности сверстников;
- технологии оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

Обучающийся получит возможность научиться:

- овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

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

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема. Гигиена повседневного быта.

1 класс.

(2 часа:теоретические занятия-1 час,практическое занятие -1 час)

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека.

Практика: Разучивание упражнений утренней зарядки.

2 класс

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

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

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

3 класс

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

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

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

4 класс

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

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

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

Тема Физическое развитие.

1 класс

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

Теория. Что я знаю о моем весе и росте.

Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года.

2 класс

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

Теория: Прибавление в росте и весе.

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

3 класс

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

Теория: Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

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

4 класс

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

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

Практика: правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

Тема. Формирование правильной осанки.

1 класс

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

Теория: Правильная и неправильная форма спины.

Практика: Проверка своей осанки.

2 класс

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

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

Практика: Проверка своей осанки.

3 класс

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

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

Практика: Проверка формы стопы.

4 класс

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

Теория: Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

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

Тема. Основы самоконтроля.

1 класс.

(1 час: теоретические занятия-1 час)

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

2 класс

(1 час: теоретические занятия-1 час)

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

3 класс

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

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

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

4 класс

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

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

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Тема . Средства и методы сохранения здоровья.

1 класс.

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

Теория: Простудные заболевания. Правила предупреждения простудных заболеваний.

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

2 класс

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

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

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

3 класс

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

Теория: Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

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

4 класс

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

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

Практика: Обучение точечному массажу.

Тема . Профилактика близорукости.

1 класс

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

Теория: Органы зрения. Строение глаза.

Практика: Бережное отношение к своему зрению.

2 класс

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

Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

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

3 класс

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

Теория: Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

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

4 класс

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

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема . Что значит быть гибким?

1 класс

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

Теория: Гибкость – подвижность позвоночного столба.

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

2 класс

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

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

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Тема . Что значит быть ловким?

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

3 класс

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

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

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Тема . Что значит быть сильным и выносливым?

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

4 класс

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

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема . Прикладные умения и навыки

1 класс

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

Теория: Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Подвижные игры.

Практика: Лыжный шаг. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения.

2 класс

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

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

Практика: Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики».

Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения.

3 класс

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

Теория: Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника торможения.

Практика: Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда».

Коньковый ход. Отработка конькового хода. Спуск с горы. Способы спуска с горы.

4 класс

(6 часов: практические занятия-6 часов)

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

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Тема . Основные виды движения

1 класс

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

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

Практика: Игра «Салки». Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

2 класс

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

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

Практика: Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

3 класс

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

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

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

4 класс

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

Теория: Основной вид движения – метание. Фазы метания.

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

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

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

Тема . Методика проведения малых форм двигательной активности.

1 класс

(4 часа: практические занятия-4 часа)

Практика: Разучивание физкультурных минуток, сидя за партой. Разучивание физкультурных минуток, стоя за партой. Разучивание физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Спортивный праздник «Если хочешь быть здоров».

2 класс

(5 часов: практические занятия-5 часов)

Практика: Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

3 класс

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

Теория: Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

Практика: Игры на переменках. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

4 класс

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

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

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

Раздел 3. Календарно - тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
Тематическое планирование.
1 класс
«Первые шаги к здоровью»

Цель: применение полученных знаний для выполнения практических задач, формирование основных движений, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	В том числе виды занятий	
			теоретический	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	6	5
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека.	1	1	
1.2.	Практическая работа «Разучивание упражнений утренней зарядки.»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	.Что я знаю о моем весе и росте.	1	1	
2.2.	Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года.	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Правильная и неправильная форма спины.	1	1	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	1	1	
4.1.	Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях.	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1	
5.2.	Викторина «Профилактика простудных заболеваний»	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Органы зрения .Строение глаза.	1	1	
6.2.	Бережное отношение к своему зрению.	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть гибким?»	2	1	1

1.1.	Гибкость тела.	1	1	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6	2	4
1.1.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Ползание и подползание	1		1
1.2.	Торможение	1	1	
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Ступающий шаг	1		1
1.5.	Способы подъёма на склон	1		1
1.6.	<i>Подвижные игры.</i>	1		1
2.	Тема «Основные виды движения»	10	2	8
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1		1
2.3.	Бег с ускорением. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1
2.7.	Бег свободный.	1		1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1	1	
2.9.	<i>«Веселые старты»</i>	1		1
2.10.	Эстафета	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5		5
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	4		4
1.1.	Разучивание физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
1.2.	Разучивание физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
1.3.	Веселые физкультурные минутки	1		1
1.4.	<i>Спортивный праздник «Если хочешь быть здоров.»</i>	1		1
	Итого:	33	10	23

2 класс
«Если хочешь быть здоров»

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

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(34 часа)

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

1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6	2	4
1.1.	Ползание и подползание	1		1
1.2.	Торможение	1	1	
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Ступающий шаг	1		1
1.5.	Способы подъёма на склон	1		1
1.6.	Игротека «Разведчики»	1		1
2.	Тема «Основные виды движения»	10	2	8
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1		1
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1	1	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1		1
2.10.	Эстафета	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5		5
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	5		5
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	34	11	23

3 класс
«По дорожкам здоровья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов(34 часа).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и тем	Все го час.	В том числе виды занятий	
			теоретич еские	практи ческие
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	6	6
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
1.2.	Викторина «Уход за одеждой и обувью»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	1	
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	1	1	
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	2	1	1
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		1
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Закаливание организма	1	1	
5.2.	Игра «Закаливаемся вместе»	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Профилактика близорукости	1	1	
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть ловким?»	2	1	1
1.1.	Что такое ловкость	1	1	
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	5	11
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6	2	4
1.1.	Лазание по канату и шесту	1		1
1.2.	Торможение	1	1	
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Коньковый ход	1		1

1.5.	Спуск с горы	1		1
1.6.	Игротека «Пожарная команда»	1		1
2.	Тема «Основные виды движения»	10	3	7
2.1.	Прыжки и спорт	1	1	
2.2.	Прыжки в длину с места	1		1
2.3.	Прыжки в длину с разбега	1		1
2.4.	Прыжки в высоту	1		1
2.5.	Прыжки со скакалкой	1		1
2.6.	Игротека «На болоте»	1		1
2.7.	Прыжок в глубину	1	1	
2.8.	Впрыгивание на возвышение.	1		1
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	1	
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	4	1	3
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Игры на переменах	1		1
1.3.	Игры разных народов	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1
	Итого:	34	13	21

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

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

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1год

Режим занятий: 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Все го час.	В том числе виды занятий	
			теоретич еские	практи ческие
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	6	6
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Красивая улыбка человека	1	1	
1.2.	Викторина «Уход за зубами»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1	1	
2.2.	Мини-проект «Здоровое питание»	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	1	
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	2	1	1
4.1.	Показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		1
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Точечный массаж	1	1	
5.2.	Обучение основам точечного массажа	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1	1	
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть сильным и ловким?»	2	1	1
1.1.	Выносливость и сила	1	1	
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	2	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6		6
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1		1
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1		1

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

Календарное планирование
Календарное планирование.
1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактическ ие сроки (и\или коррекция
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».			
	Тема «Гигиена повседневного быта»		
1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики		
2.	Практическая работа «Разучивание упражнений утренней гимнастики»		
	Тема «Физическое развитие младшего школьника»		
3.	Что я знаю о моем росте и весе.		
4	Практическая работа «Измерение роста и веса на начало учебного года»		
	Тема «Формирование правильной осанки»		
5.	Правильная и неправильная осанка.		
6.	Практическая работа «Проверь свою осанку»		
	Тема «Основы самоконтроля»		
7.	Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях		
	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»		
8.	Правила предупреждения простудных заболеваний		
9.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»		
	Тема «Профилактика близорукости»		
10.	Органы зрения. Строение глаза.		
11.	Практическая работа «Бережное отношение к своему зрению»		
Раздел «Воспитание двигательных способностей»			
	Тема «Что значит быть гибким?»		
12.	Что значит быть гибким. Гибкость тела		
13.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»		
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»			
	Тема «Прикладные умения и навыки»		

14.	Ползание и подползание		
15.	Игротека «Разведчики»		
16.	Лыжная подготовка		
17.	Лыжный шаг		
18.	Способы подъёма на склон		
19.	Торможение		
Тема «Основные виды движения»			
20.	Бег и его виды		
21.	Обычный бег. Игра «Салки»		
22.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе		
23.	Бег с ускорением.		
24.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»		
25.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»		
26.	Бег с преодолением препятствий.		
27.	Сравнение ходьбы и бега		
28.	«Веселые старты»		
29.	Эстафета		
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»			
Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»			
30.	Разучивание физкультурных минуток, сидя за партой		
31.	Разучивание физкультурных минуток, стоя за партой		
33.	Веселые физкультурные минутки		
34.	Спортивный праздник «Если хочешь быть здоров»		

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактическ ие сроки (и\или коррекция
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».			
	Тема «Гигиена повседневного быта»		
1.	Правила составления и проведения утренней гимнастики		
2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»		
	Тема «Физическое развитие младшего школьника»		
3.	Прибавление в росте и весе		
4.	Практическая работа «Моё физическое развитие»		
	Тема «Формирование правильной осанки»		
5.	Форма спины и грудной клетки		
6.	Практическая работа «Проверь свою осанку»		
	Тема «Основы самоконтроля»		
7.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля		
	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»		
8.	Правила предупреждения простудных заболеваний		
9.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»		
	Тема «Профилактика близорукости»		
10.	Как устроен наш глаз		
11.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»		
Раздел «Воспитание двигательных способностей»			
	Тема «Что значит быть гибким?»		
12.	Гибкость тела		
13.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»		
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»			
	Тема «Прикладные умения и навыки»		
14.	Ползание и подползание		
15.	Игротека «Разведчики»		
16.	Лыжная подготовка		

17.	Ступающий шаг		
18.	Способы подъёма на склон		
19.	Торможение		
Тема «Основные виды движения»			
20.	Бег и его виды		
21.	Обычный бег. Игра «Салки»		
22.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе		
23.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги		
24.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»		
25.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»		
26.	Бег с преодолением препятствий.		
27.	Сравнение ходьбы и бега		
28.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»		
29.	Эстафета		
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»			
Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»			
30.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой		
31.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой		
32.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания		
33.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером		
34.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения тем	Факти- ческие сроки (и/или корре- кция
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».			
	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>		
1.	Мой внешний вид – залог здоровья		
2.	Викторина «Уход за одеждой и обувью»		
	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>		
3.	Соответствие роста и веса возрастным нормам		
4.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»		
	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>		
5.	Плоскостопие и борьба с ним		
6.	Практическая работа «Определение формы стопы»		
	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>		
7.	Пульс как показатели самоконтроля		
8.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»		
	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>		
9.	Закаливание организма		
10.	Игра «Закаливаемся вместе»		
	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>		
11.	Профилактика близорукости		
12.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»		
Раздел «Воспитание двигательных способностей»			
	<i>Тема «Что значит быть ловким?»</i>		
13.	Что такое ловкость		
14.	Комплекс упражнений для развития ловкости		
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»			
	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>		
15.	Лазание по канату и шесту		
16.	Торможение		
17.	Лыжная подготовка		
18.	Коньковый ход		
19.	Спуск с горы		
20.	Игротека «Пожарная команда»		
	<i>Тема «Основные виды движения»</i>		

21.	Прыжки и спорт		
22.	Прыжки в длину с места		
23.	Прыжки в длину с разбега		
24.	Прыжки в высоту		
25.	Прыжки со скакалкой		
26.	<i>Игротека «На болоте»</i>		
27.	Прыжок в глубину		
28.	Впрыгивание на возвышение.		
29.	Отличие прыжка от ходьбы и бега		
30.	<i>Экскурсия «Природа – источник здоровья»</i>		
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»			
	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>		
31.	Малые формы двигательной активности		
32.	Игры на переменах		
33.	Игры разных народов		
34.	<i>Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»</i>		

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановы е сроки прохожд ения темы	Фактичес кие сроки (и\или коррекци я
Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».			
	<i>Тема «Гигиена повседневного быта»</i>		
1.	Красивая улыбка человека		
2.	Викторина «Уход за зубами»		
	<i>Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>		
3.	Факторы влияющие на рост и вес человека		
4.	Мини-проект «Здоровое питание»		
	<i>Тема «Формирование правильной осанки»</i>		
5.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека		
6.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»		
	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>		
7.	Показатели самоконтроля		
8.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»		
	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>		
9	Точечный массаж		
10	Обучение основам точечного массажа		
	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>		
11.	Близорукость и здоровье человека		
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»		
Раздел «Воспитание двигательных способностей»			
	<i>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i>		
13.	Выносливость и сила		
14.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»		
Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»			
	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>		
15.	Движения при преодолении препятствий		
16.	Спортивно-военизированная игра		
17.	Катание с горы на лыжах		
18.	Лыжная эстафета		
19.	Прогулка на лыжах		
20.	Игротека «Чтоб забыть про докторов»		
	<i>Тема «Основные виды движения»</i>		
21.	Метание.		

22.	Способы метания		
23.	Упражнения с большим мячом.		
24.	Метание малого мяча		
25.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»		
26.	Метание на дальность		
27.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»		
28.	<i>Весёлые старты</i>		
29.	Фазы метания		
30.	Игры на свежем воздухе		
Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»			
	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>		
31.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности		
32.	Упражнения и игры для динамической паузы		
33.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»		
34.	<i>Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»</i>		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей

от 30.08.2019 г. № 05

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Т.А. Демчук

30.08.2019 г.

Подвижные игры на переменах (34 часа в год)

Игры	Содержание
1.«Игра со звоночком»	Взявшись за руки, дети становятся в круг, внутри которого должны находиться двое играющих. Одному из них завязывают глаза, а другому дают в руки звоночек. Ориентируясь на его звук, первый должен ловить, а второй – убегать от него, вовремя заглушая звон. В игре требуется ловкость и осторожность. Она доставляет большое удовольствие не только играющим, но и зрителям.
2.«Выполни уговор строго»	Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут. Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.
3.«Изобрази без предмета»	Предложите детям, проявив воображение, проделать публично следующее: • Вдеть нитку в иголку. • Пришить пуговицу. • Подбросить и поймать мяч (напоминаю – без мяча). • Перебрасываться с товарищем мячом. • Наколоть дрова. • Обстругать доску рубанком. • Заточить карандаш. • Остричь ногти ножницами. • Перенести предмет с одного места на другое. • Перелистать книгу с тонкими страницами и альбом с толстыми. • Развернуть и сложить газету. • Несколько раз перелить воду из одного стакана в другой. • Плеснуть в кого-либо водой из стакана и суметь уклониться от того, чтобы тебя не облили. • Поднять вещи весом в 1, 2, 3, 4, 5 и 10 кг. • Брать поочередно в руки очень холодный, теплый и горячий предмет. • Ощупывать бархат, шелк, шерсть. • Поставить несколько тарелок одна в другую, не производя при этом ни малейшего шума. • Понюхать яблоко, апельсин, розу, гвоздику, лук, нашатырный спирт. • Разрезать на ломти арбуз и съесть один кусок. • Изобразить и «озвучить» мотоцикл, трактор, голубятню, кипящий чайник. • Изобразить парикмахера, делающего сложную женскую прическу; хирурга во время операции; зубного врача,

	который выдергивает зуб; хозяйку, которая чистит окуней; шофера, который чинит автомобиль, лежа под ним. • Изобразить разозленного кота; голодного поросенка; надменного индюка; ночную сову; красавца-павлина; страуса; гордого петуха; пингвина. Главное – передать характер животного или птицы, изобразить их походку, «голос», манеры. Сделать это весело. • Изобразить пешеходов на улице: старушку с собачкой на поводке; постового милиционера, у которого жмут ботинки; влюбленного с цветами, у которого болит зуб; многодетную маму с кучей разбегающихся детей; девушку с раскрытым зонтиком в сильный ветер. • Показать, как ходят и бегают гуси, верблюды, утки, кошки, слоны, жирафы, зайцы, лягушки, кенгуру, крокодилы, медведи, утки, лиса и др. (можно использовать карточки с изображением животных).
4.Игра на внимание	– Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!
5.«Не перепутай!»	– Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона.
6.Игра на внимание «Три движения»	– Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх. Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.
7.«Быстрой шагай»	На одном конце коридора в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-то из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий отворачивается и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.
8.«Пройти бесшумно»	Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить. Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.
9.«Стой спокойно!»	Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко:

	«Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую. Кто ошибется, поднимет не ту руку или зазеваается, тот сменяет водящего.
10. «Вернись скорее»	На расстоянии 8–10 м один от другого ставятся два стула. На них садятся двое играющих с завязанными глазами. По команде «Марш!» они должны как можно скорее подойти к противоположному стулу, дотронуться до него и вернуться. Не следует мешать друг другу. Выигрывает тот, кто быстрее доберется до своего стула и усядется на нем.
11. «Ветер и флюгеры»	Учитель выясняет, знают ли дети, где север, юг, восток и запад, и предлагает после этого игру. Учитель – ветер, ребята – флюгеры. Когда учитель говорит: «Ветер дует с севера», флюгеры должны повернуться лицом к югу, если ветер с запада – к востоку и т.д. Если учитель говорит: «Буря», флюгеры должны закружиться на одном месте; если он говорит: «Переменно», флюгеры начинают покачиваться на месте; «Штиль» – все замирают. Для усвоения правил проводится репетиция. Игра ведется в быстром темпе. Можно 2 и 3 раза подряд называть одно и то же направление ветра. Тогда никто из игроков не должен поворачиваться. Победителями считаются те, кто сделает меньшее число ошибок.
12. Шуточная эстафета «Гонки»	Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Но поклонников у него с тех пор не стало меньше. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком на «лошади». Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменяют табуретки или стулья. Желательно, чтобы они были крепкие, кто же выводит на старт хромую лошадь? Что делает настоящий всадник перед забегом? Вскатывается в седло, берет поводья в руки и, покрикивая: «Но! Пошла!», двигается вперед. «Всадник» в этой эстафете тоже должен на старте «оседлать» табуретку, взяться за ее края вместо уздечки и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша и обратно. Вслед за первым «седоком» этот путь осиливает и вся команда. Эта эстафета – хорошая тренировка, после нее можно будет когда-нибудь пересечь и на живую лошадь. А побеждают во всех «конных забегах» самые выносливые и быстрые.
13. Подвижная игра «Сантики-сантики-лим-по-по»	Играющие стоят в круге. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притоптывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. Ему нужно определить, кто показывает все движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры произносятся хором слова: «Сантики-сантики-лим-по-по». Незаметно для водящего показывающий демонстрирует новое движение. Все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У ведущего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.
14. «Поймай хвост дракона»	Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».
15. «Атомы и молекулы»	Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как

	известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному».
16. «Музыкальная швабра»	Дети становятся парами и танцуют под музыку. Один ученик в это время (под музыку же) протирает шваброй пол. Как только музыка останавливается, пары должны поменять своих партнеров, а ученик со шваброй быстро кладет ее на пол и тоже ищет себе партнера. Кто не успел это сделать, тот и танцует со шваброй.
17. «С кочки на кочку»	<i>1 вариант:</i> каждый получает по 4 картонки размером 20х25 см, становится на две из них, две другие кладет перед собой и переходит на них. Соревнуется несколько человек. <i>2 вариант:</i> каждому дать по 3 картонки (догадливый и ловкий может совершить переход на двух картонках). <i>3 вариант:</i> играющие разбиваются на пары, каждая пара получает по 5 картонок. После двух минут на размышление и пробу, они по сигналу начинают соревнование с другими парами. Передвигаться вдвоем на пяти картонках не просто, ведь 2 ноги одновременно на картонку ставить нельзя. Пара, пришедшая первой, побеждает.
18. «Не рассыпать, не пролей!»	Ребята разбиваются на 2–3 команды с одинаковым количеством играющих. 1 вариант: каждая команда образует отдельный круг, все становятся лицом к центру. Команды получают по 2 стакана (лучше небьющихся), до краев наполненных водой, и по 2 тонкие книжки в переплетах с положенными на них тремя горошинками. Нужно быстро передавать по кругу поочередно: стакан, книжка, стакан, книжка. Если горошинки падают, кто-либо из играющих поднимает их и кладет на книжку. Получается задержка в движении. Все эти предметы должны пройти по кругу 5 раз. Команда, опередившая другие, получает 5 очков (если она не растеряла ни одной горошинки и воды в стаканах осталось больше, чем у других команд). 2 вариант: условия игры те же, но все стоят спиной к центру. 3 вариант: условия те же, но участники игры поворачиваются один лицом, другой спиной к центру – поочередно. Если команды повторяют соревнование, интереснее провести игру во всех трех вариантах. Ведущему нелегко следить сразу за всеми командами, и он может назначить себе помощников.
19. «В шляпе не танцуют»	Для проведения игры требуются 4 шляпы, желательно нарядные и красивые (две для мальчиков и две для девочек). Перед началом танца ведущий объявляет правила игры: «Со мной рядом стоят мальчики и девочки, у которых на головы надеты шляпы, они тоже хотят танцевать, но... в шляпе не танцуют. Чтобы принять участие в танце, они должны надеть шляпу на голову любого танцующего – только в этом случае они получают право танцевать с его партнером. Девочки будут надевать шляпы девочкам, а мальчики – мальчикам. Если вам наденут на голову шляпу, уступите своего партнера и не огорчайтесь. Выбирайте другого, пользуясь своим правом надеть шляпу. Если вам надели шляпу, не снимайте ее, пока не выберете себе нового партнера.
20. «Узнаешь ли по звуку?»	На столе стоят от 8 до 12 по-разному звучащих предметов. Ведущий постукивает по каждому предмету гвоздем

	(металлической палочкой), а затем деревянным карандашом. Все внимательно прислушиваются к тому, какой звук издают предметы. Затем помощники загораживают столик, а ведущий ударяет по одному из предметов несколько раз деревянной, а затем металлической палочкой. Кто может назвать предмет, поднимает руку, и ведущий опрашивает по одному из разных команд.
21. «Стая уток»	Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперед до обозначенной черты – «озера» (10-15м), не меняя положения руки ног. Побеждает та утка, которая первой достигает озера (перейдет черту). Правила игры: тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук или ног, считается проигравшим.
22. «Пройди, не задень»	На ровном месте, на расстоянии шага одна от другой ставятся 8-10 кеглей на одной линии. Играющий становится перед первой кеглей, ему завязываются глаза повязкой и предлагают пройти между кеглями туда и обратно. Выигрывает тот, кто свалит наименьшее количество кеглей.
23. «Послушай, поверь и себя проверь»	Ведущий предлагает игрокам сделать следующие упражнения: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой- за правое ухо. Потом опять хлопнуть и сделать все то же другой рукой. Вариант упражнения: по команде отдать честь (как военные) правой рукой, а левой показать «ВО!» (рука в кулак, большой палец вверх), потом по команде сделать то же другой рукой.
24. «Земля, вода, огонь, воздух»	Играющие становятся в круг, в середине которого стоит ведущий. Он бросает мячик кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, огонь, воздух. Если ведущий сказал слово «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее животное. На слово «вода» играющий отвечает названием рыбы. На слово «воздух» названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему.
25. Смена номеров	Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.
26. Выполни уговор строго	Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут. Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.
27. «Море волнуется...»	Дети встают в круг и повторяют за ведущим слова. Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри.
28. «Ручеёк»	Дети встают парами. Образуют коридор. Один ребёнок проходит по этому коридору и выбирает себе пару.
29. « Зеркало»	Ребята стоят на своих местах и выполняют те движения, которые им показывает взрослый, чётко копируя их. Учитель играет роль зеркала, в которое смотрят учащиеся. Они должны: - замереть на месте; - повернуться вправо, влево; - постоять на пальчиках;

	- постоять на пальчиках и поморгать глазами; - покивать головой; - постоять, попеременно поднимая над головой левую и правую руку; - постоять, обнимая себя за шею то левой, то правой рукой.
30. «Клоуны»	Учащиеся могут сидеть или стоять. Учитель предлагает им поиграть в клоунов. Выполнить следующие задания: - брови свести и развести; - глаза сильно прищурить и широко открыть; - губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их; - шею максимально вытянуть, а затем опустить её; - плечи максимально свести и развести; - руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться
31. Театр пантомимы	Учащиеся встают, кладут друг другу руки на плечи и имитируют движения: - поезда; - самолёта; - трактора;+ - гусеницы; - черепахи; - змеи; - медведя; - пингвина; Главное условие - слаженное и чёткое выполнение упражнения всеми учащимися, единение мыслей, чувств и движений.
32. «Балансировка»	Ребята балансируют с газетой в положении сидя или стоя. При этом: - они держат газету на вытянутых руках; - на левой и правой руке попеременно, стоя на обеих ногах; - держат газету на голове; - на плечах; - на затылке; - попеременно на правой и левой ноге.
33. « Тяжёлый груз»	Держа книгу на вытянутой руке: - перекладывать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу; - приседать, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты.
34. «Единение»	Дети должны научиться выполнять следующие движения: - подбрасывать бумажный мяч вверх обеими руками (дощечкой, книгой); - ловить мячик близко над землёй и снова подбрасывать вверх;

	- не давать ему упасть, удерживая мяч в воздухе ногой, рукой, ладонью, плечом, коленом.
--	---

Тестовый материал

1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?

- а) Три раза в день.
- б) Два раза.
- в) Один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете?

- а) Всегда.
- б) Не всегда.
- в) Никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак?

- а) Каша и чай.
- б) Мясное блюдо и чай.
- в) Чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?

- а) Никогда.
- б) Один-два раза в день.
- в) Три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?

- а) Три раза в день.
- б) Один-два раза в день.
- в) Два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку?

- а) Один раз в неделю.
- б) Три-четыре раза в неделю.
- в) Каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб?

- а) Маргарин.

- б) Масло с маргарином.
- в) Только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?

- а) Три-четыре раза.
- б) Один-два раза.
- в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

- а) Менее трёх раз в неделю.
- б) От 3 до 6 раз в неделю.
- в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

- а) Одну-две.
- б) От трёх до пяти.
- в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

- а) убрать весь жир;
- б) убрать часть жира;
- в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, б - 1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

2 класс диагностика «Что мы знаем о здоровье»

1. Как называется особая чувствительность к некоторым веществам?

- а) инфекция
- б) эпидемия
- в) аллергия

2. Как не передаются кишечных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с грязными руками

3. Что вредит здоровью?

- а) игры на свежем воздухе
- б) малоподвижный образ жизни
- в) плавание, катание на лыжах

4. Что не вредит здоровью?

- а) курение
- б) закаливание
- в) спиртное

5. Как передаются возбудители инфекционных заболеваний?

- а) по воздуху
- б) с пищей
- в) с водой

6. Какое заболевание не относится к инфекционным?

- а) грипп
- б) дизентерия
- в) ветрянка

7. Какое вещество разрушает организм и, в конце концов, убивает человека?

- а) никотин
- б) алкоголь
- в) наркотики

8. Что не поможет организму стать сильнее?

- а) занятие спортом
- б) закаливание
- в) вкусная пища

9. Какое питание нельзя назвать здоровым?

- а) регулярное
- б) без спешки
- в) однообразное

Интерпретация (1 бал -1 правильный ответ)
8-9 баллов- ты хорошо осведомлён о здоровье
5-6 баллов – тебе надо задуматься о здоровье
Меньше 5 – твоё здоровье в опасности .

3 класс Тест «Ваше здоровье»

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли Вы?

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

3. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

4.Пьёте ли Вы кофе?

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

Ключ: за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства.

Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

4 класс Анкета «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

1. Если утром надо вставать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу встаёте;
- б) встаёте не спеша, затем - гимнастика;
- в) ещё немного нежитесь под одеялом.

3. Ваш завтрак:

- а) кофе или чай с бутербродом;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) завтракаете не дома, а на работе.

4. Какой вариант рабочего распорядка Вы бы предпочли?

- а) Приход в школу в одно и то же время.
- б) В диапазоне плюс-минус 30 минут.
- в) Гибкий график.

5. Вы бы предпочли за обед:

- а) успеть поест в столовой;
- б) поест не торопясь;
- в) поест не торопясь и немного отдохнуть.

6. Курение:

- а) некурящий;
- б) менее 5 сигарет в день или периодически курите;
- в) курите регулярно;
- г) курите очень много;
- д) 10 сигарет в день (за каждые 10 сигарет в день сверх этого добавляйте по 5 очков).

7. Как Вы разрешаете конфликтные ситуации?

- а) Долгими дискуссиями.
- б) Уходите от споров.
- в) Ясно излагаете свою позицию и уходите от спора.

8. Надолго ли Вы задерживаетесь после учёбы?

- а) Не больше чем на 20 минут.
- б) До часа.
- в) Больше часа.

9. Чему Вы обычно посвящаете свободное время?

- а) Общественной работе.
- б) Хобби.
- в) Домашним делам.

10. Что означают для Вас встречи с друзьями?

- а) Возможность отвлечься от забот.
- б) Потеря времени.
- в) Неизбежное зло.

11. Как Вы ложитесь спать?

- а) Всегда в одно время.
- б) По настроению.
- в) По окончании всех дел.

12. Употребляете в пищу:

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

13. Какое место занимает спорт в Вашей жизни?

- а) Роль болельщика.
- б) Делаете зарядку.
- в) Достаточно рабочей и физической нагрузки.

14. За последние 14 дней Вы хотя бы раз:

- а) танцевали;
- б) занимались спортом;
- в) прошли пешком порядка 4 км.

15. Как Вы проводите летние каникулы?

- а) Пассивно отдыхаете.
- б) Физически трудитесь.
- в) Гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:

- а) любой ценой стремитесь достичь своего;
- б) надеетесь, что Ваше усердие принесёт свои плоды;
- в) намекаете окружающим на Вашу истинную цену.

Ключ

№ вопроса	Вариант ответа		
	а	б	в
1	30	20	0
2	10	30	0
3	20	30	0
4	0	10	20
5	0	10	20
6	30	10	0
7	0	10	30
8	30	20	0
9	10	10	30
10	30	0	0
11	30	30	0

12	20	30	0
13	0	30	0
14	30	30	30
15	0	20	30
16	0	30	20

Используя таблицу, подсчитайте сумму баллов.

Если Вы набрали:

менее 160-280 баллов – необходимо пересмотреть свои взгляды на здоровье;

290 – 390 баллов - близки по здоровью к идеалу, но есть ещё резервы;

более 400 баллов - Вы очень хорошо организованы по режиму труда и отдыха.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей

от 27.08.2018 г. № 01

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Т.А. Демчук

28.08.2018 г.