

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Кузбасса  
Управление образования Администрации Мариинского муниципального округа  
МБОУ «СОШ №6» Мариинского МР

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол от 29.08.2023 №15

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №6»

С.Г. Корниенко  
Приказ от 29.08.2023г.№ 302о

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Здоровейка»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
1 - 4 классы

Мариинск, 2023

## Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

### 1 класс

Вот мы и в школе. Введение.

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Общеразвивающие упражнения. Комплексы УГГ.

Подвижные игры и эстафеты. ТБ при проведении игр, эстафет.

Игры малой подвижности: «Угадай по голосу»; «Съедобное-несъедобное». «Летает-не летает»; «Делай, как я». Подвижные игры с предметами: «Лови-бросай»; «Удочка»; «Караси и щука»; «Кто быстрее». Эстафеты с элементами бега, прыжков.

Питание и ЗОЖ.

Питание необходимое условие для жизни человека. Рацион питания. Секреты здорового питания. Самые полезные продукты. Игры-эстафеты. Правила ТБ поведения при проведении игр, эстафет. Эстафеты с мячами. Игра с мячом «Перестрелка».

Делу время, потехе час.

Подвижные игры. Правила ТБ при проведении игр. Игры с элементами бега: "Догони", "Кто первый", "Салки-догонялки", "Ловишки". Игры с элементами прыжков: "Зайцы в огороде", "Рыбак и рыбки", "Попрыгунчики-воробушки".

Моё здоровье в моих руках

Мы в ответе за своё здоровье. Как избежать искривления позвоночника. Гимнастические упражнения. Отдых для здоровья. Пешие прогулки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы зрительной гимнастики. Восстановительный самомассаж.

Спортивно-оздоровительные мероприятия. «Самый, самый, самый»; «Веселые старты»; «Богатырская силушка»;

Я в школе и дома

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Мой режим дня. Комплексы УГГ (с предметами, без предметов). Комплексы физкультминуток. Подвижные перемены.

Я и моё ближайшее окружение.

Вредные привычки и их профилактика. Профилактика вредных привычек.

Спортивные соревнования. «Папа, мама, я - спортивная семья», «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас», «Один за всех и все за одного».

«Мы хотим стать олимпийцами»

Олимпийское движение. Олимпийские игры древности.

### 2 класс

Мы в школе. Введение.

ЗОЖ - что это такое. Правила личной гигиены. Физическая здоровье и физическая активность. Подвижные игры, эстафеты. ТБ при проведении игр, эстафет.

Игры с элементами бега: "Догони", "Кто первый", "Салки-догонялки", "Ловишки". Игры с элементами прыжков: "Зайцы в огороде", "Рыбак и рыбки", "Попрыгунчики-воробушки".

Веселые эстафеты.

Питание и здоровье. Правильное питание, залог здоровья. Рацион питания школьника: в школе и дома. Секреты здорового питания. Культура питания.

Делу время, потехе час.

Подвижная игра «Перестрелка». ТБ при проведении игры. Правила игры.

Подвижные игры. ТБ при проведении игр. Игры на развитие меткости: "Самая меткая команда", "Попади", "Кто больше". Игры на развитие ловкости: "Стой", "Караси и щука", "Падающая палка".

Чтоб забыть про докторов.

Мы в ответе за своё здоровье. Правила здорового позвоночника. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Спортивно-оздоровительные мероприятия. «Самый, самый, самый»; «Веселые старты»;

«Богатырская силушка».

Я в школе и дома.

Каждому делу - свое время. Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Комплексы УГ. Комплексы физкультминуток. Подвижные перемены.

Я и моё ближайшее окружение. Профилактика вредных привычек. Спортивные соревнования. ТБ при проведении соревнований. «Папа, мама, я – спортивная семья», «Один за всех и все за одного», «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас».

История олимпийского движения. Олимпийские игры современности. Олимпийские чемпионы. Быстрее, выше, сильнее.

### 3 класс

Мы в школе. Ведение.

Правила поведения в школе. Здоровые привычки - здоровый образ жизни. Физическая здоровье и физическая активность в наших руках. Подвижная игра "Пионербол"

ТБ при проведении игры. Правила игры. Проведение игры «Пионербол».

Питание и здоровье. Секреты здорового питания. Вкусная азбука. Полезные продукты.

Витамины и их польза .Учимся отдыхать. Подвижная игра «Перестрелка».

ТБ при проведении игры .Правила игры. Проведение игры. Подвижные игры, эстафеты.

Правила ТБ при проведении подвижных игр, эстафет. Подвижные игры с элементами метаний. Эстафеты с элементами спортивной игры баскетбол

Чтоб забыть про докторов.

Наше здоровье в наших руках. Правильная осанка школьника. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений для развития гибкости. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Спортивно-оздоровительные мероприятия «Зимние забавы»; «Зима, спорт и я»; «Эстафеты лыжника»;

Я в школе и дома.

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Зачем жить по расписанию. Комплексы УГ с предметами. Комплексы физкультминуток. Я и моё ближайшее окружение. Закаляйся – если хочешь быть здоров. Спортивные соревнования. ТБ при проведении соревнований (3 часа) «Веселые старты"» «А вам, слабо!» «Папа, мама, я – спортивная семья

История олимпийского движения.

Олимпийское движение. Спорт и спортсмены. Символика Олимпийских игр. Олимпиадное движение в России. Быстрее, выше, сильнее.

### 4 класс

Мы в школе. Ведение.

ТБ на уроках и переменах. В здоровом теле - здоровый дух. Физическое развитие и физическая подготовленность. Подвижная игра "Пионербол". ТБ при проведении игры.

Правила игры. Проведение игры «Пионербол».

Питание и здоровье. Наука о питании. Из чего состоит наша пища. Быстрое питание – скорозаболевание. Вода и питьевой режим.

Учимся отдыхать. Спортивная игра мини-футбол ТБ при проведении игры. Правила игры. Проведение игры.

Подвижные игры, эстафеты. Правила ТБ при проведении подвижных игр, эстафет.

Подвижные игры на развитие ловкости, меткости. Эстафеты с элементами спортивной игры футбол. Чтоб забыть про докторов.

Закаляйся - если хочешь быть здоров. Основные правила закаливания. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц стоп, ног.

Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Спортивно-оздоровительные Мероприятия. «Взятие снежной крепости»; «Зимние потешки»; лыжная прогулка.

Я в школе и дома.

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Режим дня - тренировка для ума и

характера. Комплексы УГ с предметами. Комплексы физкультминуток.

Я и моё ближайшее окружение. Мы за здоровый образ жизни. Роль здорового образа жизни. Спортивные соревнования. ТБ при проведении соревнований. «Веселые старты"» «А вам, слабо!» «Папа, мама, я – спортивная семья». О спорт - ты мир!. Спорт и спортсмены Страницы истории. Спорт и спортсмены. Быстрее, выше, сильнее.

#### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

##### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

##### Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Здоровейка»

1 класс

| № п/ | Тема, раздел курса | Количество во часов | Электронные (цифровые) | Формы организации |
|------|--------------------|---------------------|------------------------|-------------------|
|------|--------------------|---------------------|------------------------|-------------------|

| п  |                             |   | образовательные ресурсы  |  |
|----|-----------------------------|---|--|--|
| 1. | Вот мы и в школе            | 5 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, теоретические и практические занятия по ТБ. Практические задания при проведении подвижных играх. |
| 2. | Питание и ЗОЖ               | 5 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |
| 3. | Делу время, потехе час      | 7 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |
| 4. | Моё здоровье в моих руках   | 7 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.;                      |
| 5. | Я в школе и дома            | 4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |
| 6. | Я и моё ближайшее окружение | 4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |
| 7. | Мы хотим стать олимпийцами  | 1 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.;                      |

2 класс

| № п/п | Тема, раздел курса | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Формы организации |
|-------|--------------------|------------------|--|-------------------|
|-------|--------------------|------------------|--|-------------------|

|    |                          |   |  |  |
|----|--------------------------|---|--|--|
| 1. | Мы в школе               | 5 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, теоретические и практические занятия по ТБ. Практические задания при проведении подвижных играх. |
| 2  | Питание и здоровье       | 3 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |
| 3  | Делу время, потехе час   | 8 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |
| 4  | Чтоб забыть про докторов | 7 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |
| 5  | Я в школе и дома         | 4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |



|   |                               |   |  |  |
|---|-------------------------------|---|--|--|
| 6 | Я и моё ближайшее окружение   | 4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала. |
| 7 | История олимпийского движения | 3 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала. |

### 3 класс

| № п/п | Тема, раздел курса | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                   | Формы организации  |
|-------|--------------------|------------------|--|--|
| 1.    | Мы в школе         | 6                | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, теоретические и практические занятия по ТБ. Практические задания при проведении подвижных игр. |
| 2     | Питание и здоровье | 3                | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                     |

|   |                               |   |  |  |
|---|-------------------------------|---|--|--|
| 3 | Учимся отдыхать               | 8 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала. |
| 4 | Чтоб забыть про докторов      | 7 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала. |
| 5 | Я в школе и дома              | 3 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала. |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение   | 4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала. |
| 7 | История олимпийского движения | 3 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала. |

## 4 класс

| № п/п | Тема, раздел курса | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                   | Формы организации  |
|-------|--------------------|------------------|--|--|
| 1.    | Мы в школе         | 6                | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, теоретические и практические занятия по ТБ. Практические задания при проведении подвижных играх. |
| 2     | Питание и здоровье | 3                | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа, практические занятия. Участие в играх; сообщения; просмотр видеоматериала.                       |

|   |                             |   |  |  |
|---|-----------------------------|---|--|--|
| 3 | Учимся отдыхать             | 8 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа,<br>практические занятия.<br>Участие в играх;<br>сообщения;<br>просмотр видеоматериала. |
| 4 | Чтоб забыть про докторов    | 7 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа,<br>практические занятия.<br>Участие в играх;<br>сообщения;<br>просмотр видеоматериала. |
| 5 | Я в школе и дома            | 3 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа,<br>практические занятия.<br>Участие в играх;<br>сообщения;<br>просмотр видеоматериала. |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа,<br>практические занятия.<br>Участие в играх;<br>сообщения;<br>просмотр видеоматериала. |
| 7 | О спорт - ты мир!           | 3 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ; | Беседа,<br>практические занятия.<br>Участие в играх;<br>сообщения;<br>просмотр видеоматериала. |

Тематическое планирование  
1 класс

| № п\п    | Название разделов, тем                                       | Кол-во часов |
|----------|--|--------------|
| Раздел 1 | Вот мы и в школе   | <b>5</b>     |
| Тема 1   | Введение   | 2            |
|          | 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. | 1            |
|          | 1.2 Физическая активность и здоровье                         | 1            |
| Тема 2   | Подвижные игры, эстафеты. ТБ при проведении игр, эстафет     | 3            |
|          | 2.1 Игры малой подвижности                                   | 1            |
|          | 2.2 Подвижные игры с предметами                              | 1            |
|          | 2.3 Эстафеты с элементами бега, прыжков                      | 1            |
| Раздел 2 | Питание и ЗОЖ  | <b>5</b>     |
| Тема 3   | Правильное питание- необходимое условие для жизни человека   | 3            |
|          | 3.1 Рацион питания   | 1            |
|          | 3.2 Секреты здорового питания                                | 1            |
|          | 3.3 Самые полезные продукты                                  | 1            |
| Тема 4   | Игры-эстафеты. Правила ТБ при проведении игр, эстафет.       | 2            |
|          | 4.1 Эстафеты с мячами.                                       | 1            |
|          | 4.2 Игра с мячом   | 1            |
| Раздел 3 | Делу время, потехе час                                       | <b>7</b>     |
| Тема 5   | Подвижные игры   | 7            |
|          | 5.1 Правила ТБ при проведении игр                            | 1            |
|          | 5.2 Игры с элементами бега                                   | 3            |
|          | 5.3 Игры с элементами прыжков                                | 3            |
| Раздел 4 | Моё здоровье в моих руках                                    | <b>7</b>     |
| Тема 6   | Мы в ответе за своё здоровье                                 | 4            |
|          | 6.1 Как избежать искривления позвоночника                    | 1            |
|          | 6.2 Комплексы дыхательной гимнастики                         | 1            |
|          | 6.3 Комплексы зрительной гимнастики                          | 1            |
|          | 6.4 Восстановительный самомассаж                             | 1            |
| Тема 7   | Спортивно-оздоровительные мероприятия                        | 3            |
|          | 7.1 «Самый, самый, самый»                                    | 1            |
|          | 7.2 «Веселые старты»   | 1            |
|          | 7.3 «Богатырская силушка»                                    | 1            |
| Раздел 5 | Я в школе и дома   | <b>4</b>     |
| Тема 8   | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»                 | 4            |

|          |  |   |
|----------|--|---|
|          | 7.1 Мой режим дня  | 1 |
|          | 7.2 Комплексы УГ   | 1 |
|          | 7.3 Комплексы физкультминуток                            | 1 |
|          | 7.4 Подвижные перемены                                   | 1 |
| Раздел 6 | Я и моё ближайшее окружение                              | 4 |
| Тема 9   | Вредные привычки и их профилактика.                      | 1 |
|          | 9.1 Профилактика вредных привычек                        |   |
| Тема 10  | Спортивные соревнования. ТБ при проведении соревнований. | 3 |
|          | 10.1 «Папа, мама, я - спортивная семья»                  | 1 |
|          | 10.2 «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас»        | 1 |
|          | 10.3 «Один за всех и все за одного»                      | 1 |
| Раздел 7 | Мы хотим стать олимпийцами                               | 1 |
| Тема 11  | Олимпийское движение                                     | 1 |
|          | Олимпийские игры древности                               | 1 |
|          | Итого: 33  |   |

## 2 класс

| № п/п    | Название разделов, тем                                    | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| Раздел 1 | Мы в школе  | 5            |
| Тема 1   | Введение  | 2            |
|          | 1.1 ЗОЖ - что это такое. Правила личной гигиены           | 1            |
|          | 1.2 Физическая здоровье и физическая активность           | 1            |
| Тема 2   | Подвижные игры, эстафеты. ТБ при проведении игр, эстафет. | 3            |
|          | 2.1 Игры с элементами бега                                | 1            |
|          | 2.2 Игры с элементами прыжков                             | 1            |
|          | 2.3 Веселые эстафеты                                      | 1            |
| Раздел 2 | Питание и здоровье  | 3            |
| Тема 3   | Правильное питание, залог здоровья                        | 3            |
|          | 3.1 Рацион питания школьника: в школе и дома              | 1            |
|          | 3.2 Секреты здорового питания                             | 1            |
|          | 3.3 Культура питания                                      | 1            |
| Раздел 3 | Делу время, потехе час                                    | 8            |
| Тема 4   | Подвижная игра «Перестрелка»                              | 3            |
|          | 4.1 ТБ при проведении игры .Правила игры.                 | 1            |
|          | 4.2 Проведение игры «Перестрелка»                         | 1            |
|          | 4.3 Проведение игры «Перестрелка»                         | 1            |
| Тема 5   | Подвижные игры  | 5            |
|          | 5.1 Правила ТБ при проведении игр                         | 1            |
|          | 5.2 Игры на развитие меткости                             | 2            |
|          | 5.3 Игры на развитие ловкости                             | 2            |
| Раздел 4 | Чтоб забыть про докторов                                  | 7            |
| Тема 6   | Мы в ответе за своё здоровье                              | 4            |
|          | 6.1 Правила здорового позвоночника                        | 1            |
|          | 6.2 Комплекс упражнений для развития силы                 | 1            |
|          | 6.3 Комплекс упражнений для развития гибкости             | 1            |
|          | 6.4 Комплекс упражнений для развития координации движений | 1            |
| Тема 7   | Спортивно-оздоровительные мероприятия                     | 3            |

|          |  |   |
|----------|--|---|
|          | 7.1«Богатырская силушка»                                 | 1 |
|          | 7.2«Веселые старты»                                      | 1 |
|          | 7.3«Самый, самый, самый»                                 | 1 |
| Раздел 5 | Я в школе и дома   | 4 |
| Тема 8   | Каждому делу - свое время                                | 4 |
|          | 8.1 Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим           | 1 |
|          | 8.2 Комплексы УГ   | 1 |
|          | 8.3 Комплексы физкультминутки                            | 1 |
|          | 8.4 Подвижные перемены                                   | 1 |
| Раздел 6 | Я и моё ближайшее окружение                              | 4 |
| Тема 9   | Профилактика вредных привычек                            | 1 |
|          | Вредные привычки и их профилактика                       | 1 |
| Тема 10  | Спортивные соревнования. ТБ при проведении соревнований. | 3 |
|          | 10.1 «Один за всех и все за одного»                      | 1 |
|          | 10.2 «Делай с нами, делай как я, делай лучше нас»        | 1 |
|          | 10.3 « Папа, мама, я - спортивная семья»                 | 1 |
| Раздел 7 | История олимпийского движения                            | 3 |
| Тема 10  | Олимпийские игры современности                           | 1 |
| Тема 11  | Олимпийские чемпионы                                     | 1 |
| Тема 12  | Быстрее, выше, сильнее                                   | 1 |
|          | Итого: 34  |   |

### 3 класс

| № п\п    | Название разделов, тем  | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| Раздел 1 | Мы в школе  | <b>6</b>     |
| Тема 1   | Введение  | 3            |
|          | 1.1 Правила поведения в школе                                 | 1            |
|          | 1.2 Здоровые привычки- здоровый образ жизни                   | 1            |
|          | 1.3 Физическая здоровье и физическая активность в наших руках | 1            |
| Тема 2   | Подвижная игра «Пионербол»                                    | 3            |
|          | 2.1 ТБ при проведении игры. Правила игры.                     | 1            |
|          | 2.2 Проведение игры «Пионербол»                               | 1            |
|          | 2.3 Проведение игры «Пионербол»                               | 1            |
| Раздел 2 | Питание и здоровье  | <b>3</b>     |
| Тема 3   | Секреты здорового питания                                     | 3            |
|          | 3.1 Вкусная азбука  | 1            |
|          | 3.2 Полезные продукты   | 1            |
|          | 3.3 Витамины и их польза                                      | 1            |
| Раздел 3 | Учимся отдыхать   | <b>8</b>     |
| Тема 4   | Подвижная игра «Перестрелка»                                  | 3            |
|          | 4.1 ТБ при проведении игры .Правила игры.                     | 1            |
|          | 4.2 Проведение игры «Перестрелка»                             | 1            |
|          | 4.3 Проведение игры «Перестрелка»                             | 1            |
| Тема 5   | Подвижные игры, эстафеты                                      | 5            |
|          | 5.1 Правила ТБ при проведении подвижных игр, эстафет          | 1            |
|          | 5.2 Подвижные игры с элементами метаний                       | 2            |
|          | 5.3 Эстафеты с элементами спортивной игры баскетбол           | 2            |

|          |  |          |
|----------|--|----------|
| Раздел 4 | Чтоб забыть про докторов                                 | <b>7</b> |
| Тема 6   | Наше здоровье в наших руках                              | 4        |
|          | 6.1 Правильная осанка школьника                          | 1        |
|          | 6.2 Комплекс упражнений для укрепления мышц спины        | 1        |
|          | 6.3 Комплекс упражнений для развития гибкости            | 1        |
|          | 6.4 Комплекс упражнений для укрепления мышц живота       | 1        |
| Тема 7   | Спортивно-оздоровительные мероприятия                    | 3        |
|          | 7.1 «Зимние забавы»                                      | 1        |
|          | 7.2 «Зима, спорт и я»                                    | 1        |
|          | 7.3 Эстафеты лыжника                                     | 1        |
| Раздел 5 | Я в школе и дома   | <b>3</b> |
| Тема 8   | Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим               | 3        |
|          | 8.1 Зачем жить по расписанию                             | 1        |
|          | 8.2 Комплексы УГ с предметами                            | 1        |
|          | 8.3 Комплексы физкультминуток                            | 1        |
| Раздел 6 | Я и моё ближайшее окружение                              | <b>4</b> |
| Тема 9   | Закаляйся - если хочешь быть здоров                      | 1        |
|          | 9.1 Способы закаливания организма                        |          |
| Тема 10  | Спортивные соревнования. ТБ при проведении соревнований. | 3        |
|          | 10.1 «Веселые старты"»                                   | 1        |
|          | 10.2 «А вам, слабо!»                                     | 1        |
|          | 10.3 « Папа, мама, я - спортивная семья»                 | 1        |
| Раздел 7 | История Олимпийского движения                            | <b>3</b> |
| Тема 11  | Олимпийское движение. Спорт и спортсмены                 | 3        |
|          | 11.1 Символика Олимпийских игр                           | 1        |
|          | 11.2 Олимпиадное движение в России                       | 1        |
|          | 11.3 Быстрее, выше, сильнее                              | 1        |
|          | Итого: 34  |          |

#### 4 класс

| № п\п    | Название разделов, тем                                | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| Раздел 1 | Мы в школе  | 6            |
| Тема 1   | Введение  | 3            |
|          | 1.1 ТБ на уроках и переменах                          | 1            |
|          | 1.2 В здоровом теле- здоровый дух                     | 1            |
|          | 1.3 Физическое развитие и физическая подготовленность | 1            |
| Тема 2   | Подвижная игра «Пионербол»                            | 3            |
|          | 2.1 ТБ при проведении игры. Правила игры.             | 1            |
|          | 2.2 Проведение игры «Пионербол»                       | 1            |
|          | 2.3 Проведение игры «Пионербол»                       | 1            |
| Раздел 2 | Питание и здоровье                                    | 3            |
| Тема 3   | Наука о питании                                       | 3            |
|          | 3.1 Из чего состоит наша пища                         | 1            |
|          | 3.2 Быстрое питание - скорозаболевание                | 1            |
|          | 3.3 Вода и питьевой режим                             | 1            |
| Раздел 3 | Учимся отдыхать                                       | 8            |
| Тема 4   | Спортивная игра мини-футбол                           | 3            |
|          | 4.1 ТБ при проведении игры .Правила игры.             | 1            |



|          |  |   |
|----------|--|---|
|          | 4.2 Проведение игры мини-футбол                          | 1 |
|          | 4.3 Проведение игры мини-футбол                          | 1 |
| Тема 5   | Подвижные игры, эстафеты                                 | 5 |
|          | 5.1 Правила ТБ при проведении подвижных игр, эстафет     | 1 |
|          | 5.2 Подвижные игры на развитие ловкости, меткости        | 2 |
|          | 5.3 Эстафеты с элементами спортивной игры футбол         | 2 |
| Раздел 4 | Чтоб забыть про докторов                                 | 7 |
| Тема 6   | Закаляйся - если хочешь быть здоров                      | 4 |
|          | 6.1 Основные правила закаливания                         | 1 |
|          | 6.2 Комплекс упражнений для укрепления мышц спины        | 1 |
|          | 6.3 Комплекс упражнений для укрепления мышц стоп, ног    | 1 |
|          | 6.4 Комплекс упражнений для укрепления мышц живота       | 1 |
| Тема 7   | Спортивно-оздоровительные мероприятия                    | 3 |
|          | 7.1 «Взятие снежной крепости»                            | 1 |
|          | 7.2 «Зимние потешки»                                     | 1 |
|          | 7.3 Лыжная прогулка                                      | 1 |
| Раздел 5 | Я в школе и дома   | 3 |
| Тема 8   | Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим               | 3 |
|          | 8.1 Режим дня- тренировка для ума и характера            | 1 |
|          | 8.2 Комплексы УГГ  | 1 |
|          | 8.3 Комплексы физкультминуток                            | 1 |
| Раздел 6 | Я и моё ближайшее окружение                              | 4 |
| Тема 9   | Мы за здоровый образ жизни                               | 1 |
|          | 9.1 Роль здорового образа жизни                          |   |
| Тема 10  | Спортивные соревнования. ТБ при проведении соревнований. | 3 |
|          | 10.1 «Веселые старты"»                                   | 1 |
|          | 10.2 «А вам, слабо!»                                     | 1 |
|          | 10.3 « Папа, мама, я - спортивная семья»                 | 1 |
| Раздел 7 | О спорт - ты мир!  | 3 |
| Тема 11  | Спорт и спортсмены                                       | 3 |
|          | 11.1 Страницы истории                                    | 1 |
|          | 11.2 Спорт и спортсмены                                  | 1 |
|          | 11.3 Быстрее, выше, сильнее                              | 1 |
|          | Итого: 34  |   |