

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Русская Селитьба муниципального района  
Красноярский Самарской области**

Рассмотрена  
на заседании ШМС  
ГБОУ СОШ с. Русская Селитьба  
Протокол № 1 от 26.08.2022г  
Д.В.

Согласована  
Заместитель директора по УВР  
Панкова Ж.Ю.  
26.08.2022 г

Утверждена  
Директор ГБОУ СОШ  
с. Русская Селитьба  
Осипов

Приказ № 159-од  
от 29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
СПОРТИВНЫЙ МИР  
1-4 классы**

### Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

- Закона РФ от 27 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных стандартов начального общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
- Программы внеурочной деятельности начального общего образования и УМК «Школа России».
- Основной образовательной программой начального общего образования -2022г. (ООО НОО)

Курс направлен на развитие личности и приобретение в процессе освоения основных общеобразовательных программ знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для жизни человека в обществе, осознанного выбора профессии и получения профессионального образования.

Образовательная деятельность объединения кружка «Спортивный мир» направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы ФГОС НОО .

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный мир» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование коммуникативных навыков;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Обеспечить благоприятную адаптацию ребёнка к новой школьной жизни через систему занятий «Уроки Здоровья».
2. Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность.
3. Познакомить детей с разными видами подвижных народных игр.
4. Формировать представления о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;

5. Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
6. Начать работу по профилактике вредных привычек и привитии полезных привычек.
7. Развивать навыки общения и взаимодействия через совместную игровую и творческую деятельность.

#### Общая характеристика рабочей программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный мир» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Основные принципы при формировании данной программы:

- принцип демократизации (обеспечение всем и каждому ученику одинакового доступа к занятиям, максимальное раскрытие способностей детей, использование различных методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей);
- принцип гуманизации (учёт индивидуальных способностей личности ребёнка и педагога. Он строится с учётом личного опыта и уровня достижений, их интересов и склонностей, с применением разноуровневого по сложности материала).

Осуществление принципов демократизации и гуманизации на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

- деятельностный подход (ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка, применение разнообразных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).

- расширение межпредметных связей из области разных предметов, системность и преемственность уроков физической культуры, окружающего мира, литературного чтения и технологии с внеурочными занятиями.

Данная программа помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

«Уроки здоровья» знакомят детей с полезными привычками как альтернатива привычкам вредным и формируют установки на ведение здорового образа жизни. Не

нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в этот возрастной период. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. «Подвижные игры» чередуются с «Уроками Здоровья». Работу следует начинать с 1 класса и продолжать всю начальную школу.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.);
- проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки;
- организация и проведение динамических прогулок и подвижных игр на свежем воздухе в любое время года с активным использованием спортивных площадок на школьной территории;
- проведение Уроков Здоровья в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок, лепки и рисования, просмотр презентаций, мультфильмов, чтение отрывков произведений по темам. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста и учесть возрастные особенности.

Режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут. Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Программа рассчитана в 1 классе - 33 рабочих недели по 1 часу в неделю - 33 часа, во 2-4 классе - 34 часа.

Срок реализации рабочей учебной программы 4 учебных года. Формы промежуточной аттестации - промежуточная аттестация проводится в форме - тесты, игры, круглые столы, спортивные мероприятия, беседы, экскурсий...

Планируемых результаты освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный мир» предполагает обучение на первом уровне - информативном, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни.

Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Это такие формы деятельности, как: викторины, праздники, творческие конкурсы, ролевые игры, конкурсы, Дни Здоровья, Весёлые Старты, тесты, круглые столы, спортивные мероприятия, беседы, экскурсии.

Подобная организация учета знаний, умений и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого ученика, а также обучению в командном сотрудничестве.

#### Описание ценностных ориентиров содержания программы по внеурочной деятельности

- здоровье физическое; здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива);
- активный, здоровый образ жизни: понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- потребность в здоровом образе жизни и полезном времени проведения.

Результатами практической деятельности по программе «Спортивный мир» можно считать следующее:

- личностными результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.
- метапредметными результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.
- предметными результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются знания и первичное закрепление.

### Содержание курса "Спортивный мир» по годам обучения

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный мир» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на 6 разделов.

#### Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. «Введение. Вот мы и в школе»: адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

Ученик научится: быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Ученик научится: первоначальным знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

4. «Я и моё окружение»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. «Вот и стали мы на год взрослей»: опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные растения.

Ученик получит возможность научиться: закалять организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. «Русские народные игры». Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
2. «Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
3. «Игры на развитие психических процессов. Бессюжетные игры.» Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи.

Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

4. «Игры-эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
5. «Спортивные игры». Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.
6. «Любимые игры детей». Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в играх.

Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

#### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Характеристика видов деятельности
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок».	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
	Устное народное творчество.	
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День

		здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
	«Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеofilьмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.

экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровячок» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### Тематическое планирование

Тематическое планирование "Уроков здоровья ." 1 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Виды и формы занятий Характеристика видов деятельности обучающихся Формы контроля
	1. Введение. Вот мы и в школе.	3	
1.	Знакомство. Я и другие.	1	Беседа. Игра "Давайте знакомиться".
2.	Правила школьной жизни.	1	Беседа. Знакомство с условными знаками сигналами. Игра.
3.	Учимся работать дружно.	1	Беседа. Работа в паре. Рисование.

	2. Питание и здоровье.	3	
4.	Витаминная тарелка на каждый день.	1	Беседа. Лепка.
5.	Овощи и фрукты - полезные продукты.	1	Инсценирование стихотворения Ю.Тувима "Спор овощей".
6.	Красный, жёлтый, зелёный.	1	Практическое занятие. Приготовление салата.
	3. Моё здоровье в моих руках.	3	
7.	Чтобы глазки лучше видели. Гимнастика для глаз.	1	Беседа. Практическое занятие. Разучивание гимнастики для глаз.
8.	Чтобы зубки были здоровы.	1	Беседа. Работа с иллюстрациями.
9.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений для утренней гимнастики.
	4. Я и моё окружение.	3	
10.	Вредные привычки.	1	Беседа. Работа с иллюстрациями.
11.	Решение в пользу здоровья. Цветок здоровья класса.	1	Рисование плаката.
12.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1	Практическое занятие.
	5. Чтоб забыть про докторов.	2	
13.	Мы - весёлые ребята, Быть здоровыми хотим, Все болезни победим!	1	Игра-викторина.
14.	День Здоровья "Как хорошо здоровым быть!"	1	День Здоровья.
	6. Вот и стали мы на год взрослее.	2	
15.	Опасности летом.	1	Просмотр презентации.
16.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1	Разучивание стихов и песен. Праздник.
№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Виды и формы занятий Характеристика видов деятельности обучающихся Формы контроля
	1. Русские народные игры	4	
1	Золотые ворота.	1	Игра-песня. Разучивание, проведение игры.

2	Салки.	1	Разучивание, проведение игры.
3	У медведя во бору.	1	Разучивание, проведение игры.
4	Два Мороза.	1	Разучивание, проведение игры.
	2. Подвижные игры	4	
1	Кот и мыши.	1	Разучивание, проведение игры. Отработка координации движений, ловкости.
2	Совушка.	1	Разучивание, проведение игры. Отработка внимательности, координации движений.
3	Прыгай через ров.	1	Разучивание, проведение игры. Упражнение в координации движений, ловкости.
4	Охотники и утки.	1	Разучивание, проведение игры. Упражнение в скоростных беговых навыках.
	3. Игры на развитие психических процессов	2	
1	"Выложи сам", "Магазин ковров", "Волшебная палитра	1	Игры на развитие восприятия.
2	"Повтори за мной".	1	Игры на развитие внимания. Строевые упражнения. Перестроение.
	4. Игры-эстафеты	3	
1	Передал-садись.	1	Игры с мячом: ловля, броски мяча, передача.
2	Кенгурубол.	1	Игры с мячом. Отработка умения владеть мячом.
3	Паровозик.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
	5. Любимые игры детей	1	
1	Игры по выбору детей	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
	6. Спортивные игры	3	
1	Мини-футбол	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.
2	Баскетбол	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
3	"Выше, сильнее, быстрее»	1	Спортивный праздник. Игры, эстафеты.

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся Виды и формы занятий Формы контроля
	1. Я в школе и дома.	4	
1.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1	Гимнастика для спины и шеи. Разучивают и выполняют спец. упражнения.
2.	Я сажусь за уроки.	1	Беседа. Составляют памятку «Как правильно делать уроки».
3.	Шалости и травмы.	1	Беседа. Внимательно слушают и отвечают на вопросы.
4.	Компьютер-друг или враг?	1	Беседа. Слушают, участвуют в беседе, отвечают на вопросы.
	2. Питание и здоровье.	3	
5.	Культура питания. Этикет.	1	Беседа. Практическое занятие «Мы идём в столовую». Упражняются в этикете и культуре питания.
6.	Я выбираю кашу.	1	Беседа о пользе и видах каш. Чтение рассказа Драгунского «Тайное становится явным». Обсуждают прочитанного. Читают по ролям.
7	Что дает нам море.	1	Беседа о морских продуктах. Показ презентации. Обсуждение. Отвечают на вопросы, рассказывают по теме.
	3. Моё здоровье в моих руках.	2	
8	Что такое иммунитет.	1	Беседа. Просмотр мультфильма. Читают стихотворение А.Л. Барто «Мимоза».
9	Прививки.	1	Беседа. Чтение стихотворения С. Михалкова «Прививка».
	4. Я и моё окружение.	2	
10	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика.	1	Игра-тренинг. Учатся выражать и изображать мимикой различные житейские ситуации.
11	Выразительность движений.	1	Игра «Пантомима». Учатся выражать и изображать мимикой и жестами различные житейские ситуации.

	5. Чтоб забыть про докторов.	3	
12	Признаки болезней. Как защитить себя от	1	Беседа. Участвуют в беседе, отвечают на вопросы,

	болезней.		приводят примеры.
13	Какие врачи нас лечат.	1	Ролевая игра «Больница». Дети выступают в роли докторов и пациентов.
14	Сказка «Репка» на новый лад.	1	Инсценировка сказки. Показ в актовом зале для 2-классников. Разучивают слова, исполняют роли, читают стихи, поют песню.
	6. Вот и стали мы на год взрослее.	2	
15	Как и чем можно отравиться. Первая помощь.	1	Презентация. Беседа. Обсуждают, отвечают на вопросы.
16	Домашняя аптека.	1	Беседа. Слушают, отвечают на вопросы, собирают домашнюю аптечку(под руководством учителя).
			Календарно – тематическое планирование «Подвижных игр».
	Народные игры	4	
1	Бояре.	1	Игра-песня. Разучивание слов песни, проведение игры.
2	Хлебец. Украинская народная игра	1	Разучивание, проведение игры.
3	Горный козёл Таджикская народная игра	1	Разучивание, проведение игры.
4	Конное состязание Казахская народная игра	1	Разучивание, проведение игры.
	2. Бессюжетные игры	2	
1	Петушинный бой.	1	Разучивание, проведение игры. Отработка координации движений, ловкости.
2	Попади в след.	1	Разучивание, проведение игры. Построение. Перемещение.

	3. Игры-забавы	3	
1	Охота на тигра.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
2	Рыбаки. Донеси рыбку.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
3	Черепахапутешественница.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
	4. Игры-эстафеты	3	
1	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1	Комплекс ОРУ с мячом. Отработка умения владеть мячом.
2	Кто быстрее. Эстафеты со скакалкой.	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Отработка умения владеть скакалкой.
3	Комбинированная эстафета.	1	Весёлые старты. Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
	5. Любимые игры детей	2	
1	Увернись от мяча. Вышибалы.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
2	Меткий стрелок.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
	6. Спортивные игры	3	
1	Мини-футбол	1	Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.
2	Баскетбол	1	Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.
4	"Выше, сильнее, быстрее"	1	Спортивный праздник. Игры, эстафеты для 2 классов.

### Планирование «Подвижных игр».

#### Приложение 1. Бессюжетные игры

##### «Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны»

одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

#### «Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

#### «Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение. «Белые медведи» Двое водящих берутся за руки, а свободными руками стараются «запятнать» бегущих по площадке детей. Пойманные присоединяются к водящим, образуя тройки, четверки и т. д., и помогают водящим. Игра проводится до тех пор, пока не будут пойманы все играющие.

#### «На одной ноге»

Прыгая на одной ноге, второй ногой постарайтесь прокатить мяч вокруг стола, кресла или провести его по извилистой дорожке: обогнуть расставленные в комнате стулья, кегли или другие предметы – один слева, другой справа. Мяч не должен касаться этих предметов.

#### «Петушинный бой»

Дети перестраиваются в две шеренги. Игроки стоят на линии лицом друг к другу. По сигналу они, передвигаясь на одной ноге, руки за спиной, стараются вытолкнуть соперника за контрольную линию. Подсчитывается количество вытолкнутых, и выигрывает команда, у которой было больше побед.

#### «Веселый бег»

Команды становятся во встречные колонны с одной стороны мальчики, с другой девочки (на расстоянии длины волейбольной площадки). Около направляющего колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне девочек. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колонны мальчиков и девочек поменяются.

#### «Попади в след»

На полу рисуется три пары следов. Дети делятся на команды. Перед каждой командой по три пары следов. Необходимо прыгая точно попадать в след. Побеждает та команда, дети которой будут точнее.

#### «Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил. Приложение 2. Игры – забавы

#### «Охота на тигра»

Для проведения этой игры требуется мишень – фанерный щит, на котором нарисована голова свирепого тигра, а в пасти вырезано круглое отверстие. Необходимо иметь 5 теннисных резиновых мячей. Задача играющих с 4-5 шагов попасть мячом в отверстие – пасть. Побеждает тот, кто сделает больше точных бросков.

«Донести рыбку»

Дети делятся на две команды. На линии старта двум игрокам вручается по две удочки длиной в 1 метр. На конце каждой удочки кладется фанерная рыбка. Удочки держатся одна в правой руке, другая – в левой. Участники должны пронести и опустить «рыбок» в спасательный круг, который находится на линии старта на расстоянии 8-10 метров. Играющие начинают движение одновременно по сигналу судьи. Уронивший «рыбку» должен тут же положить ее на удочки и двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая раньше опустит «рыбок» в круг.

«Черепашка-путешественница»

Для этой эстафеты каждой команде понадобится пластмассовый таз. Направляющий становится на четвереньки, ему на спину устанавливают таз вверх дном. Получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до кегли и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь» - таз. Когда игрок «доползет» до старта, с него снимают «дом» и устанавливают его на спину другого участника. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет предложенный путь.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Повяжу я шелковый платочек»

Дети делятся на команды. На двух стойках, между которыми натянута веревка, висят на нитках 10-15 надувных шаров, которые разрисованы под матрешек. У каждого игрока небольшой платочек, который необходимо по сигналу повязать на шар. Побеждает та команда, которая быстрее повяжет платочки.

«Дриблинг»

Делим класс на две команды. Они разыгрывают между собой эстафету с воздушными шарами. Вести шар к финишу можно только ударяя его об пол, т. е. дриблингом. Побеждает команда, все игроки которой проведут шар к финишу и обратно раньше своих соперников. В команде может быть от пяти до десяти человек.

«Пролезь сквозь мешок»

Команды выстраиваются в колонну по одному по лицевой линии волейбольной площадки. На линии нападения учитель и его помощники держат мешки без дна, другой край мешка закреплен на обруче. По сигналу игроки поочередно пролезают сквозь мешок, оббегают кегли возвращаются обратно с правой стороны.

Приложение 3. Народные игры (учащихся класса)

Русская народная игра «Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?
- Покупатель.
- Зачем пришел?
- За краской. - За какой?
- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Русская народная игра «Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок! Гони

стадо в поле, Погулять

на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!»

- все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

Таджикская народная игра «Горный козел»

Играющие собираются на площадке. Двух, трех детей назначают охотниками, а остальные – «горные козлы». Дети, изображающие «горных козлов», ходят или бегают по площадке. По сигналу охотники гонятся за ними и стреляют (сальют их мячиками).

Осаленный «горный козел» садится на скамейку. Это означает, что он пойман.

Правила игры: В одного игрока могут бросить мяч сразу два охотника.

Украинская народная игра «Хлебчик»

Все желающие играть, взявшись за руки, становятся попарно (пара за парой) на некотором расстоянии от игрока, у которого нет пары. Он называется хлебчиком.

- Пеку-пеку хлебчик! (Кричит хлебчик) - А выпечешь? (Спрашивает последняя пара) - Выпеку!

- А убежишь?

- Посмотрю!

С этими словами два задних игрока в противоположных направлениях с намерением соединиться и встать перед хлебчиком. А тот пытается поймать одного из них до того, как они успеют взяться за руки. Если это ему удастся, он вместе с пойманным составляет пару новую, а игрок, оставшийся без пары, оказывается хлебчиком.

Правила игры: Последняя пара может бежать только после окончания переключки.

Чеченская народная игра «Игра в башню»

На площадке чертится квадрат размером 50х50. От квадрата на расстоянии 1.5-2 м.

проводится черта – это первый полукон, от полукона чертятся еще 6 линий – полуконков с промежутками в один шаг. В центре квадрата устанавливается круглая палочка длиной 15-18 см., диаметром 5 см. Из числа играющих выбирается водящий, остальные поочередно начинают игру с кона, т. е. с последней отметки, стараясь выбить палочку из квадрата. Если играющий выбивает палочку, он бежит за своей

битой, а водящий – за палочкой. Если водящий раньше успевает подбежать к квадрату и произнести слово «Башня!», он становится играющим, а играющий – водящим. Если же раньше к квадрату подбежал играющий и успел сказать «Башня!», он приближается к квадрату на один полукон, а водящий продолжает водить. Игра продолжается до тех пор, пока один из играющих не выйдет на первый полукон, т. е. на первую черту от квадрата.

Правила игры: Промах считается потерей хода.

Дагестанская народная игра «Достань шапку»

Игроки делятся на две команды, до 10 человек в каждой. На расстоянии 10-15 м. находятся шапки. Играющие в обеих командах становятся в пары и движутся к шапкам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, первые пары продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, четвертые – в полуприседе и т. д.

Правила игры: Взять шапку имеет право только та пара, которая дошла первой.

Побеждает команда, набравшая больше шапок.

Бурятская народная игра «Волк и ягнята»

Выбираются: один игрок – волк, другой – овца, остальные – ягнята. Волк сидит на дороге, по которой движется овца с ягнятами. Овца впереди, за нею друг за другом гуськом идут ягнята. Подходят к волку. Овца спрашивает: «Что ты здесь делаешь?» «Вас жду», - говорит волк. «А зачем нас ждешь?» - «Чтобы вас всех съесть!» С этими словами он бросается на ягнят, а «овца» загораживает их.

Правила игры: Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движениями овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.

Казахская народная игра «Конное состязание»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым «прискакавший» к финишу, должен подпрыгнуть и достать платок, подвешенный на стойке.

Правила игры: Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

#### Приложение 4. Любимые игры детей

«Увернись от мяча»

На площадке на расстоянии 10-15 м. чертятся две линии. Игроки одной команды встают за этими линиями, игроки другой – посередине. Находящиеся в середине игроки стараются увернуться и не дать попасть в себя мячом игрокам другой команды. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки из середины выбиты, то команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая быстрее выбьет соперников.

«Сильный бросок»

Дети делятся на команды. Команды стоят в шеренге в 20-30 м. друг от друга. Посередине лежит баскетбольный мяч. Игроки бросают малые мячи в большой и стараются перекатить его на сторону противника. Команда, которой это удастся, побеждает.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами:

«Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету».

«Второй лишний»

Все желающие играть образуют круг. С внешней стороны круга остаются двое: один водит, другой от него убегает. Когда водящий догонит и «осалит» убегающего игрока, они меняются ролями.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

«Большой мяч»

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадет в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч, они перекачивают его ногами.

«Шлепанки»

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага один от другого. Выбирается водящий. Он выходит в центр круга. Называет по имени одного из детей, бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Играющий, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью). Число отбиваний перебрасывается водящему, и игра продолжается, пока кто-то из играющих не уронит мяч. В этом случае игра начинается сначала. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играющий встает на место водящего только в том случае, если он поднял мяч с земли.

«Прятки»

Дети идут играть в парк. Играющие оговаривают, где можно прятаться. Образуют две группы, одна из которых разбегается враспынную и прячется, а другая пускается на поиски спрятавшихся. Дальше игроки меняются ролями. Нужно оговорить время, в течение которого следует найти всех игроков. (Например, досчитав до 10).

«Перехватчики»

На противоположных концах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются в одном из них в шеренгу. В середине лицом к детям находится водящий. Дети хором произносят:

Мы умеем быстро бегать,  
Любим прыгать и скакать  
Ни за что нас не поймать!

После окончания этих слов все бегут врассыпную через площадку в другой дом. Водящий старается запятнать перебежчиков. Один из запятнанных становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечаются лучшие ребята, не попавшиеся ни разу.

«Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее двух метров друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

Приложение 5. Советы к проведению подвижных игр.

Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучшему общению детей.

Подвижная игра всегда требует от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговоренной в правилах. Особенность подвижной игры – ее творческий и соревновательный характер. В ней проявляется умение действовать вместе с коллективом в меняющихся условиях. Каждая подвижная игра имеет свою игровую задачу: «догони», «поймай», «найди» и др. Не стоит в начале ограничиваться дежурной фразой: «А сейчас мы поиграем в ...» Организуя подвижную игру, помните, что лучше, если Вы будете в них участником, как и ребята. Каждая игра имеет свои правила. Четко объясните их. Эффективнее это можно сделать, если одновременно с рассказом Вы покажите действия, т. е. создадите образ предстоящей игры. Если во время игры правила не выполняются, приостановите игру, сделайте комментарий происходящего и покажите, в чем ошибка. В ходе игры будьте эмоциональны и непосредственны. Подбадривайте ребят. Не упустите момент, когда игру лучше завершить. И еще, для некоторых игр требуется несложный инвентарь, приготовьте его заранее. Хорошо подумайте, где Вам лучше организовать игру. Пусть это будет удобное и безопасное место. Часто для проведения игр надо разбиться на команды, держите для этого несколько оригинальных считалок. Считалки:

1. Катился горох по блюду,  
Ты води, а я не буду.
2. Шла кукушка мимо сети,  
А за нею малы дети, Кукушата  
просят пить, Выходи – тебе  
водить!
3. Колокольчик всех зовет,  
Колокольчик нам поет  
Звонким, тонким голоском:  
Динь-бом, динь-бом!  
Выходи из круга вон!
4. Пчелы в поле полетели, Зажужжали, загудели.  
Сели пчелы на цветы.  
Мы играем – водишь ты!
5. Как у нас на сеновале Две лягушки ночевали. Утром встали, шей поели, А тебе  
водить велели!

6. Раз, два, три, четыре, пять, - Мы сейчас хотим играть. «Да» и «нет» не говорить – Все равно тебе водить!
7. Тара-Мара  
 В лес ходила,  
 Шишки ела,  
 Нам велела.  
 А мы шишки  
 Не едим,  
 Таре-Маре отдадим!
8. Солнце спряталось за гору,  
 Зайка в лес,  
 А мишка в нору.  
 Кто остался на виду –  
 Убегай,  
 Водить иду!
9. Эй, Иван,  
 Полезай в стакан,  
 Отрежь лимон  
 И выйди вон!
10. (На кулаках)  
 Шла кукушка Мимо  
 сети,  
 А за нею малы дети.  
 Кук-мак,  
 Кук-мак,  
 Убирай один кулак!

Тематическое планирование «Уроков Здоровья» .3 класс

№ п/п	Тема раздела и занятия	Кол-во часов
I	Я в школе и дома	4
1	«Здоровый образ жизни, что это?» Просмотр и обсуждение презентаций.	1
2	Мой внешний вид – залог здоровья. Мода и школьные будни.	1
3	Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра	1
4	Чем заняться после школы. Твой досуг и мир твоих увлечений.	1
II	Питание и здоровье	3

1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
2	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.	1
3	Ты идёшь в гости. Правила этикета и поведения за столом.	1
III	Моё здоровье в моих руках	4
1	Труд и здоровье «С добрым утром!» Доброе утро начинается с гимнастики.	1
2	«Бесценный дар - зрение».	1
3	Гигиена правильной осанки	1
4	«Как вести себя, когда что-то болит»	1
IV	Чтоб забыть про докторов	2
1	Движение - это жизнь	1
2	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. Правила закаливания.	1
V	Я и моё ближайшее окружение	2
1	Как отучить себя от вредных привычек	1
2	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1
VI	«Вот и стали мы на год взрослей»	2
1	Лесная аптека на службе человека	1
2	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
	Итого:	17

#### Тематическое планирование "Подвижных игр".

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Виды и формы занятий Характеристика видов деятельности обучающихся Формы контроля
	Русские народные игры	4	
3	Палочка-выручалочка.	1	Повторение правил, проведение игры.
4	Штандер.	1	Разучивание правил, проведение игры.
6	Гуси-лебеди.	1	Разучивание, проведение игры.
7	Чехарда.	1	Разучивание, проведение игры.
	2. Бессюжетные игры	4	
1	Паровозик.	1	Разучивание, проведение игры. Отработка

			координации движений, ловкости.
2	Вороны и воробьи.	1	Разучивание, проведение игры. Упражнение в скоростных беговых навыках.
3	Попади в след.	1	Разучивание, проведение игры. Построение. Перемещение.
4	Белые медведи.	1	Разучивание, проведение игры. Упражнение в координации движений, ловкости.
	3. Игры-забавы	2	
1	Кто кого перетянет? Забавы для силачей.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов. Игры с гирями и гимнастическими палками.
4	Городки.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
	4. Игры-эстафеты	2	
1	Переправа. Эстафета с обручем.	1	Игровые правила. Отработка игровых приёмов с обручем..
2	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1	Комплекс ОРУ с мячом. Отработка умения владеть мячом.
	5. Любимые игры детей	3	
1	Увернись от мяча. Вышибалы.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
3	Второй (третий) лишний.	1	Отработка координации движений, быстроты реакций, подвижности, ловкости.
8	Классики.	1	Знакомство с правилами игры. Отработка игровых приемов.
	6. Спортивные игры	2	
1	Мини-футбол	1	Повторение игровых правил. Отработка игровых приёмов. Проведение игры.
4	"Выше, сильнее, быстрее»	1	Спортивный праздник. Игры, эстафеты для 3 классов.
	Итого	17	

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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 жалуетсяе на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаеете 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	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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Игра “Третий лишний”

Игроки становятся по кругу попарно, друг за другом. Догоняльщик становится внутри круга, а третий лишний остаётся снаружи. Игра начинается, когда третий лишний встаёт за какой-нибудь парой в виде добавки. А суть игры состоит в том, что догоняла должен догнать и запятнать третьего лишнего. Третий лишний может спастись от пагони, если забежит между парами и встанет перед какой-нибудь парой. Теперь в этой паре образуется новый третий лишний – это тот, кто стоит сзади и который должен убежать от догоняльщика.

### Игра “Удочка”

Игроки становятся по кругу “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Игра начинается. “Рыбак” спускает с руки удочку( скакалку) и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через удочку, а “рыбы” поочерёдно начинают подсакивать, стараясь не попасться на крючок. А кто пойман - выходит из круга. “Рыбак” крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры. Игра кончается, как только выбыл предпоследний игрок. А последний, самый ловкий, считается выигравшим, ему в награду вручается удочка, и он становится “рыбаком”.

### Игра “Штандер”

Чертим мелом круг, на который встают все участники игры. Выбираем водящего. Он берет мяч и становится в центр круга. Водящий подбрасывает мяч над головой и выкрикивает имя любого из стоящих детей, который должен поймать мяч и теперь становится новым водящим. Пока мяч в воздухе - дети бросаются враспынную. Если водящий поймал мяч с лета, то он выкрикивает нового водящего, подкинув мяч вверх. Если мяч не пойман, а подобран с земли, то, как только он окажется в руках у водящего, тот кричит: "Стоп!". Тогда все участники должны замереть. Водящий пытается осалить кого-нибудь мячом с того места, где был подобран мяч. Попал - водить будет осаленный. Промахнулся - снова води! И в том и в другом случае все снова встают на круг и игра начинается вновь. Игра прекращается по взаимному согласию.

### Игра “Казачьи разбойники”

Играющие делятся на две группы. Одна по жребью изображает казаков, а другая – разбойников. Разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра кончается, когда все разбойники все будут пойманы. Игра особенно интересно проходит на лесной опушке, где есть деревья,

кустарник, небольшие ямки. Чтобы отличить разбойников от казаков, можно повязать косынки на шею или на рукав. Если игра проходит на опушке леса, то нужно ограничивать место, где должны прятаться разбойники.

#### Игра “Чехарда”

Игроки становятся в колонку. Первый номер принимает и.п. согнувшись, подбородок к груди, опираясь руками в колени или в стопы; по сигналу второй номер перепрыгивает через первого и становится в трёх шагах от него в и.п. Следующие игроки выполняют то же как можно быстрее. Когда первый номер окажется последним, он поочерёдно перепрыгивает через всех, стоящих в колонне, возвращаясь на своё место.

#### Тематическое планирование «Уроков Здоровья». 4 класс

№ п/п	Тема раздела и занятия	Кол-во часов
I	Я в школе и дома	3
1	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1
2	Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе. Школа и моё настроение.	1
3	Что такое дружба?	1
II	Питание и здоровье	3
1	Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
2	Богатырская силушка. Питательные вещества для роста и развития организма.	1
3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
III	Моё здоровье в моих руках	4
1	Правда о табаке и алкоголе.	1
2	Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.	1
3	Плоскостопие. Что это?	1
4	Компьютерная и телефонная мания.	1
IV	Чтоб забыть про докторов	2
1	Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	1
2	Лесная аптека	1

V	Я и моё ближайшее окружение	3
1	Учусь взаимодействовать. Правила общения.	1
2	Мой характер. Учусь оценивать себя сам.	1
3	Спешу делать добро.	1
VI	«Вот и стали мы на год взрослей»	2
1	Дорожные знаки. Перекрёсток.	1
2	Двухколёсный друг. Правила для велосипедистов.	1
	Итого:	17

Тематическое планирование "Подвижных игр".

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
	Русские народные игры	3
1	Горелки.	1
2	Жмурки.	1
3	Удочка-скакалка.	1
	2. Игры, направленные на развитие психических процессов(памяти, мышления, абстракции и др.)	4
4	«Отгадай-ка, кто я?»	1
5	«Да, нет» не говори, Чёрное, белое не называй!»	1
6	«Перевёртыши»	1
7	«Крокодил»	1
	3. Игры-забавы	2
8	Кто кого перетянет? Вытяни соперника. Забавы для силачей.	1
9	Кис-Кис-Мяу.	1
	4. Игры-эстафеты	3
10	Переправа. Эстафета с обручем.	1
11	Кто быстрее. Эстафеты с мячом.	1
12	Весёлый бег. Эстафеты с воздушными шариками.	1
	5. Любимые игры детей	3

13	Увернись от мяча. Вышибалы.	1
14	Второй (третий) лишний.	1
15	Салки. Пятнашки.	1
	6. Спортивные игры	2
16	Пионербол	1
17	"Выше, сильнее, быстрее»	1
	Итого	17

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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		
		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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Игра “Третий лишний”

Игроки становятся по кругу попарно, друг за другом. Догоняльщик становится внутри круга, а третий лишний остаётся снаружи. Игра начинается, когда третий лишний встаёт за какой-нибудь парой в виде добавки. А суть игры состоит в том, что догоняла должен догнать и запятнать третьего лишнего. Третий лишний может спастись от пагоны, если забежит между парами и встанет перед какой-нибудь парой. Теперь в этой паре образуется новый третий лишний – это тот, кто стоит сзади и который должен убежать от догоняльщика. Игра “Удочка”

Игроки становятся по кругу “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Игра начинается. “Рыбак” спускает с руки удочку( скакалку) и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через удочку, а “рыбы” поочерёдно начинают подскакивать, стараясь не попасться на крючок. А кто пойман - выходит из круга. “Рыбак” крутит удочку в другую сторону. Так, один за другим, игроки выбывают из игры. Игра кончается, как только выбыл предпоследний игрок. А последний, самый ловкий, считается выигравшим, ему в награду вручается удочка, и он становится “рыбаком”.

### Игра “Штандер”

Чертим мелом круг, на который встают все участники игры. Выбираем водящего. Он берет мяч и становится в центр круга. Водящий подбрасывает мяч над головой и выкрикивает имя любого из стоящих детей, который должен поймать мяч и теперь становится новым водящим. Пока мяч в воздухе - дети бросаются врассыпную. Если водящий поймал мяч с лета, то он выкрикивает нового водящего, подкинув мяч вверх. Если мяч не пойман, а подобран с земли, то, как только он окажется в руках у водящего, тот кричит: "Стоп!". Тогда все участники должны замереть. Водящий пытается осалить кого-нибудь мячом с того места, где был подобран мяч. Попал - водить будет осаленный. Промахнулся - снова води! И в том и в другом случае все снова встают на круг и игра начинается вновь. Игра прекращается по взаимному согласию.

## Игра “Казачи разбойники”

Играющие делятся на две группы. Одна по жребию изображает казаков, а другая – разбойников. Разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра кончается, когда все разбойники все будут пойманы. Игра особенно интересно проходит на лесной опушке, где есть деревья, кустарник, небольшие ямки. Чтобы отличить разбойников от казаков, можно повязать косынки на шею или на рукав. Если игра проходит на опушке леса, то нужно ограничивать место, где должны прятаться разбойники.

## Игра “Чехарда”

Игроки становятся в колонку. Первый номер принимает и.п. согнувшись, подбородок к груди, опираясь руками в колени или в стопы; по сигналу второй номер перепрыгивает через первого и становится в трёх шагах от него в и.п. Следующие игроки выполняют то же как можно быстрее. Когда первый номер окажется последним, он поочерёдно перепрыгивает через всех, стоящих в колонне, возвращаясь на своё место.

Материально-техническое, учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Для реализации программы «Здоровячок» необходимы:

Материально-техническая база:

- спортивная площадка на школьной территории;
- малый и большой спортивный зал школы;
- кабинет для проведения Уроков Здоровья;
- актовый зал (для проведения праздников и музыкальных инсценировок)
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.)
- аудио и видеоаппаратура (магнитофон, телевизор, компьютер, мультимедийный проектор, DVD экран)

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы.): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы), плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; - схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.; - измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Интернет-ресурсы:

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - "Российское образование" Федеральный портал. <http://www.school.edu.ru/>
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) - "Российский общеобразовательный портал".
3. [www.school-collection.edu.ru/](http://www.school-collection.edu.ru/) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
4. [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) "Сеть творческих учителей"
5. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru) Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"