

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Голуметь**

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ СОШ с. Голуметь
_____ Завозин А.Л.
приказ № 319 от 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
(учебный предмет, курс, дисциплина)
спортивно-оздоровительного направления
«Путь к здоровью»
Уровень образования **3 А_класса**
(с указанием классов)
Количество часов **– 34 часа**

Разработана:
Учителем физической культуры
высшей квалификационной категории
Завозиной Татьяной Владимировной

2024 г.

Пояснительная записка.

В здоровом теле — здоровый дух!

Ещё в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчёркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Путь к здоровью» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: тренажёрно-информационной системы (ТИС); дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой; классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Это составная часть программы «Здоровое поколение», реализуемой в структурном подразделении школы – центре содействия укреплению здоровья учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижение функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН, менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии – с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Для современных детей независимо от возраста характерны ограничения двигательной активности, ухудшение физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, с большими зрительными и умственными нагрузками негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровье детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряжённостью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Качественный анализ состояния здоровья учащихся 1-11 классов нашей школы показал чрезвычайно высокую распространённость нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. В педиатрической практике перечисленные заболевания получили название школьных болезней.

В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребёнку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования учёных, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приёмы самомассажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т. д., - направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию, фито и витаминпрофилактике и т. д.

Оздоровительная программа связана со школьными учебными программами по

физической культуре, природоведению и дополняет их. Содержание программы составляют изучение углублённого освоения теоретических знаний о физической культуре, включающие интегрированные уроки, межпредметные связи.

Практика показывает, что учение как процесс усвоения знаний, умений и навыков протекает успешно лишь при достаточно высокой познавательной активности детей – стремление к познанию, овладению более полными и глубокими знаниями. На уроках физической культуры познавательная активность имеет важное значение, поэтому я предлагаю эти знания давать в процессе уроков. Успешное внедрение дополнительных часов для увеличения двигательной и познавательной активности, а также оздоровительной технологии для учащихся 7-11 лет будет способствовать формированию компетентного отношения учащихся к использованию средств физической культуры для укрепления здоровья, а так же расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Цель программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространённых среди школьников заболеваний.

Задачи

Образовательные:

- Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- Формировать правильную осанку;
- Обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
- Изучать комплексы ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на тренажёрах;
- Ознакомить с основными приёмами массажа и самомассажа;
- Развивать творческую, познавательную и двигательную активности.

Воспитательные:

- Воспитать морально-волевые качества;
- Воспитание культуры здоровья и нравственности, ответственности за своё здоровье и потребности заботиться о нём;
- Развивать интерес к физической культуре и спорту;

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- Способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания.

Оздоровительные:

- Улучшить функциональное состояние организма;
- Корректировать имеющиеся функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- Повышать физическую и умственную работоспособность;
- Способствовать снижению заболеваемости.

Место проведения занятий: спортивный и тренажёрный зал, кабинет.

Оборудование: спортивные снаряды, тренажёры; магнитофон, аудиокассеты или компакт-диски с записью музыкальных произведений; инвентарь – скакалки, мячи, гимнастические палки.

Отличительной особенностью программы является то, что она объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предлагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение оздоровительному массажу, элементам точечного массажа, комплексам специальных упражнений, релаксации.

В начале учебного года проводится диагностика состояния здоровья учащихся: изучение

медицинских карт, осмотр и антропометрические измерения – определение плечевого индекса. На занятиях занимаются учащиеся 1-3 групп здоровья, относящихся к основной, подготовительной и специальной физкультурным группам, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, обмена веществ, а также часто страдающие респираторными вирусными инфекциями.

Программа рассчитана на четыре года. Используются групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще всего и включает теоретическую, - беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части – освоение приёмов, отработку навыков, тренировку, игры, эстафеты, самостоятельную работу.

Занятия проводятся два раза в неделю. Продолжительность занятия 1 урок – 30 мин.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Прогнозируемый результат: учащиеся, завершив обучение по данной программе, приобретут знания, навыки и правила здорового образа жизни.

1-ый уровень результатов:

- учащиеся смогут формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, проговаривать последовательность действий на занятии;
- будут высказывать своё предложение о здоровом правильном выборе;
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания способов;
- выполнять практическую работу по предложенному учителем плану с опорой на образцы, рисунки учебников, показа презентаций;
- будут совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии;
- познакомятся с правилами здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях в спортзале, на улице, при выполнении различных упражнений.

2-ой уровень результатов:

- дети научатся доносить позицию о здоровом образе жизни до других: оформлять свою мысль доступно для других;
- слушать и понимать речь других;
- овладеют технологией кооперативной деятельности в команде (группе);
- совместно будут договариваться о правилах общения и поведения в классе, школе, вне школы и следовать им;
- в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- научатся критически относиться к своему поведению, проводить рефлексию;
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор какой поступок совершить;
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате рассуждения, обсуждения, самые простые правила поведения общие для всех людей;
- научатся применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

3-ий уровень результатов:

- ребята научатся применять способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений благодаря соблюдению режима дня, гигиенических навыков, закаливанию, самомассажу;

Учащиеся будут **знать:**

- 1 способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений благодаря соблюдению режима дня, гигиенических навыков, закаливанию, самомассажу;
- 2 комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата – осанки и стоп, зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- 3 правила здорового образа жизни.

Учащиеся будут **уметь:**

- 1 применять средства, повышающие уровень физического развития и степень его гармоничности, приёмы формирования морально-волевых качеств;
- 2 использовать приёмы, снижающие утомляемость, возбудимость, повышающие психические функции: память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение;
- 3 применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

Анализ результатов освоения учащимися программы осуществляется различными способами проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт учащихся: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, контрольные упражнения; ведение классных журналов: успеваемость, пропуски занятий по болезни.

Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений (тестов), антропометрических измерений, осмотра осанки и стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов, а также викторин, праздников здоровья.

Тема №1 «Вводное занятие» (1 ч)

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Спортивное оборудование и спортивный инвентарь, правила обращения с ними.

Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Тема №2 «Подготовка к диагностике состояния здоровья» (1ч)

Антропометрия – определение плечевого индекса, осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Составление паспорта здоровья и дневника наблюдения за своим здоровьем.

(Анализ медицинских карт учащихся в детском медицинском кабинете в поликлинике).

Тема №3 «Я и моё здоровье» (1ч)

Беседы: Что значит быть здоровым? Что значит быть больным? Что такое здоровье? Что такое болезнь? Отчего возникают болезни? (Беседу проводит детский врач). Проведение праздника «Дорога к здоровью».

Тема №4 «Осанка» (2 ч)

Беседы: «Красивая осанка», «Позвоночник – ключ к здоровью», «Что необходимо делать, чтобы осанка была хорошей», «Профилактика нарушений осанки».

Практические занятия. Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Комплексы упражнений для формирования осанки с предметами и без предметов, на гимнастической скамейке, на гимнастическом мате. Подвижные игры: «Ракета», «Перемена и урок».

Дать рекомендации учителям начальных классов по проведению физкультминуток на уроках, подвижных перемен для профилактики осанки.

Проведение праздника. Кл. руковод. «Подготовить высказывания философов о здоровье»; «Посеешь привычку – пожнешь характер».

Тема №5 «Плоскостопие» (2 ч)

Беседа: «О профилактике плоскостопия». БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющие стопу и мышцы ног. Массаж ног массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Подвижные игры «Великаны, карлики», «Ель, ёлка, ёлочка».

Тема №6 «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» (2 ч)

Теория Беседа: «О пользе утренней зарядки». Физкультминутки на уроках. Виды физкультминуток. Физкультурные паузы.

Занятие «Как мы двигаемся».

Практические занятия. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы утренней гимнастики в стихах для развития координации движений.

Тема №7 «Школа зоркости» (2 ч)

Беседы: «Мои глаза». Провести валеологический самоанализ «Какое у тебя зрение?».

«О гигиене зрения» «Близорукость. Дальнозоркость». «Профилактика близорукости».

Практические занятия. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Точечный массаж. Игры «Внимательные глазки», «Жмурки». Подвижные игры, эстафеты.

Тема №8 «Правильное дыхание – основа жизни» (2 ч)

Беседы: Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Провести диагностику органов дыхания

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо-лёгочных заболеваниях. Основные методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Самомассаж шеи. Гимнастика для горла, для укрепления мышц шеи, голосовых связок, для профилактики заболеваний горла и снятия напряжения с голосовых связок.

Праздник здоровья. «Путешествие в страну сказок».

Тема №9 «Я сильный, ловкий, выносливый» (2 ч)

Беседы: «Ловкость. Быстрота». «Сила. Выносливость».

Практические занятия. Разминка. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, скамейки, гимнастическая стенка. Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Подвижные игры: «Салочки», «Третий – лишний», и другие. Подсчёт ЧСС после физической нагрузки и в состоянии покоя.

Спортивные мероприятия «Весёлые старты».

Тема № 10 «Развиваем гибкость» (2 ч)

Техника безопасности. Беседа: «Развитие физического качества гибкость».

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Проведение теста: «Гибкий ли я?». Игры средней подвижности.

Тема № 11 «Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика» (2 ч)

Беседы: «Мелкая моторика. Наш ум на кончиках пальцев».

Практическое занятие. Упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр. Подвижные игры: «День – ночь», «Делай, как я».

Тема № 12 «Учимся расслабляться (2 ч)

Беседы: «Релаксация. Польза расслабления».

Практическое занятие. Дыхательные упражнения. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Игры малой подвижности: «Запрещённое движение», «Угадай где мяч».

Тема № 13 «Школа мяча». (3 ч)

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами. Метание в цель.

Метание на дальность. Игры и эстафеты с мячами.

Тема № 14 «Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!» (3 ч)

Беседы: «О профилактике простудных заболеваний». Массаж. Виды массажа. Точечный массаж.

Практические занятия. Игры средней подвижности.

Тема № 15 «ТИС» (2 ч)

Беседы: «Знакомство с ТИС, техника безопасности».

Практические занятия. Комплексы упражнений на тренажёрах.

Тема № 16 «Фонетическая зарядка» (3 ч)

Беседы: «Красивую речь приятно слушать». Скороговорки. Чистоговорки. Считалки. Речёвки. Распевки.

Практические занятия. Формирование правильной речи с помощью скороговорок, чистоговорок, речёвок, распевок, считалок. Игры средней подвижности. Викторина «Моё здоровье».

Тема № 17 «Итоговое занятие» (2 ч)

Повторение и закрепление комплексов упражнений.

Антропометрия, осмотр осанки и стоп.

Методическое и техническое обеспечение.

1 Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики с учётом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.

2 Литература и наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описаниями комплексов упражнений, альбомы, фотографии, информационные и коммуникационные технологии.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	
1	Вводное занятие	1
2	Подготовка к диагностики состояния здоровья	1
3	«Я и моё здоровье»	1
4	«Осанка»	2
5	«Плоскостопие»	2
6	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	2
7	«Школа зоркости»	2
8	«Правильное дыхание – основа жизни»	2
9	«Я сильный, ловкий, выносливый»	2
10	«Развиваем гибкость»	2
11	«Пальчиковая гимнастика. Сустовная гимнастика»	2
12	«Учимся расслабляться»	2
13	«Школа мяча»	3
14	«Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!»	2
15	«ТИС»	2
16	«Фонетическая зарядка»	3
17	«Итоговое занятие»	2
	Итого:	34

Тематическое планирование.

3 класс

№ п/п	Название темы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения
1.	Вводное занятие	Знакомство. Т/б и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Спортивное оборудование и спортивный инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.	Знать: правила т/б при занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке.	
2.	Подготовка к диагностике состояния здоровья	Антропометрия – определение плечевого индекса, осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Составление паспорта здоровья и дневника наблюдения за своим здоровьем.	Знать: состояние своего здоровья	
3.	«Я и моё здоровье»	Проведение беседы «Что значит быть здоровым? Что значит быть больным?», праздника «Дорога к здоровью»	Знать: значение – быть здоровым, быть больным.	
4.	«Осанка»	Проведение беседы «Красивая осанка», подвижных игр на формирование правильной осанки.	Уметь: принимать и сохранять правильную осанку.	
5.	«Осанка»	Разучить комплексы упражнений для всех групп мышц.	Уметь: выполнять предложенные упражнения.	
6.	«Плоскостопие»	Проведение беседы «О профилактики плоскостопия». Подвижная игра «Ель, ёлка, ёлочка»	Уметь: выполнять основные движения в п/и. Знать: о профилактике плоскостопия.	
7.	«Плоскостопие»	Разучить комплексы упражнений, укрепляющие стопу и мышцы ног, ходьба по массажной дорожке. Проведение подвижных игр.	Уметь: выполнять предложенные упражнения, основные движения в п/и	
8.	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	Проведение беседы: «О пользе утренней зарядки». Разучить физкультминутки, комплексы упражнений для утренней зарядки.	Уметь: выполнять основные движения, предложенных упражнений. Знать: о пользе утренней	

			зарядки.	
9.	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	Проведение спортивного праздника «Мы спортивные ребята!»	Уметь: выполнять основные движения в беге, эстафетах.	
10.	«Школа зоркости»	Проведение беседы: «Мои глаза». Разучить упражнения для укрепления мышц глаз..	Уметь: выполнять предложенные упражнения.	
11.	«Школа зоркости»	Разучить упражнения для профилактики близорукости. Проведение п/и «Внимательные глазки», «Жмурки».	Уметь: выполнять предложенные упражнения, основные движения в п/и	
12.	«Правильное дыхание – основа жизни»	Проведение беседы: «Как мы дышим», «Для чего человеку нужен воздух?». «Чем мы дышим?», праздника здоровья «Путешествие в страну сказок».	Уметь: выполнять упражнения на дыхание. Знать: всё о правильном дыхании.	
13.	«Правильное дыхание – основа жизни»	Разучить комплексы дыхательной гимнастики и специальные дыхательные упражнения при бронхо-лёгочных заболеваниях.	Уметь: выполнять упражнения на дыхание и применять при бронхо-лёгочных заболеваниях.	
14.	«Я сильный, ловкий, выносливый».	Проведение беседы: «Что такое ловкость, быстрота». Проведение эстафет.	Уметь: выполнять основные движения в беге, эстафетах.	
15.	«Я сильный, ловкий, выносливый».	Проведение спортивного мероприятия «Весёлые старты».	Уметь: выполнять основные движения в беге, эстафетах.	
16.	«Развиваем гибкость»	Повторить т/б при проведении п/и и эстафет. Проведение беседы: «Развитие физического качества гибкость».	Знать: о физическом качестве гибкость.	
17.	«Развиваем гибкость»	Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. Проведение теста «Гибкий ли я?» Проведение п/и средней подвижности.	Уметь: выполнять упражнения на развитие гибкости.	
18.	«Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика».	Проведение беседы: «Мелкая моторика. Наш ум на кончиках пальцев». Разучить упражнения на развитие мелкой моторики.	Уметь: выполнять упражнения на развитие мелкой моторики.	
19.	«Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика».	Разучить упражнения для массажа пальцев. Проведение п/и «День, ночь», «Делай как я».	Уметь: выполнять массаж пальцев, основные движения при проведении игр.	

20.	«Учимся расслабляться».	Проведение беседы: «Релаксация. Польза расслабления». Разучить дыхательные упражнения.	Знать: что такое релаксация и какая польза расслабления.	
21.	«Учимся расслабляться».	Разучить комплекс релаксационных упражнений. Проведение игр малой подвижности.	Уметь: выполнять упражнения на релаксацию, движения при проведении игр.	
22.	«Школа мяча»	Проведение т/б при занятиях с мячами. Разучить технику выполнения упражнений с мячами разного диаметра.	Уметь: выполнять технику упражнений с мячами разного диаметра.	
23.	«Школа мяча»	Разучить комплекс с большими и малыми мячами. Научить передачи, броска и ловли мяча. п/и «Гонка мячей по кругу».	Уметь: выполнять передачу, бросок и ловлю мяча, основные движения в п/и с мячами.	
24.	«Школа мяча»	Повторить передачи, броски и ловли мяча, работая в группах, парах. Проведение эстафет с мячами.	Уметь: выполнять передачу, бросок и ловлю мяча, основные движения при эстафетах с мячами.	
25.	«Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!»	Проведение беседы: «О профилактики простудных заболеваний». Проведение игр малой подвижности.	Уметь: выполнять основные движения в беге и в п/и.	
26.	«Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!»	Разучить точечный массаж для профилактики простудных заболеваний. Проведение игр средней подвижности.	Уметь: выполнять точечный массаж и основные движения в беге и в п/и.	
27.	«Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!»	Повторить занятие № 26. Проведение подвижных игр большой и малой подвижности.	Уметь: выполнять точечный массаж и основные движения в беге и в п/и.	
28.	«ТИС»	Проведение т/б при занятиях на тренажёрах, беседы «Знакомство с ТИС». Разучить разминочные упражнения для работы на тренажёрах.	Уметь: выполнять разминочные упражнения для работы на снарядах. Знать и выполнять т/б.	
29.	«ТИС»	Повторить разминочные упражнения и работа на тренажёрах.	Уметь: выполнять упражнения на снарядах	
30.	«Фонетическая зарядка»	Проведение беседы: «Красивую речь приятно слушать». Разучить скороговорки.	Уметь: говорить скороговорки.	
31.	«Фонетическая	Формирование правильной	Уметь: говорить	

	зарядка»	речи с помощью скороговорок, считалок. Проведение игр малой подвижности.	скороговорки и считалки.	
32.	«Фонетическая зарядка»	Проведение викторины «Моё здоровье». Проведение игр средней подвижности.	Уметь: выполнять основные движения при проведении игр.	
33.	Итоговое занятие	Повторение и закрепление комплексов упражнений.	Уметь: выполнять различные комплексы упражнений.	
34.	Итоговое занятие	Антропометрия, осмотр осанки и стоп.	Знать: состояние своего здоровья, данные антропометрии.	

Список используемой литературы для учителя.

1. Петлякова Э. Н., Уроки здоровья в начальной школе: стандарты второго поколения. – Ростов н/Д: Феникс, 2011 г. – (Сердце отдаю детям).

2. Симкина П. Л., Уроки здоровья: Второй класс. Конспекты уроков. – М.: Амрита, 2011 г.
3. Верхлин В. Н., Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2012 г.
4. Шорыгина Т. А., Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
5. Холл, Джим, Игры для детей младших классов. Развивающие игры, упражнения. – М.: Астрель: АСТ: Полиграфиздат, 2009 г.
6. Дереклеева Н. И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Прибывашенко М. Н., Трушкин А. Г., Спортивные праздники круглый год. – М.: ИКЦ «Март», Ростов н/Д, 2008 г.
8. Зайцев Г. К., Зайцев А. Г., Твоё здоровье: Укрепление организма/ Детство-пресс, 2009г.;
9. Безобразова В. Н. и другие, Как сохранить сердце ребёнка здоровым. – Вентана-Графф, 2008 г. – (Ваш ребёнок: азбука, здоровье и развития от 6 до 10 лет).
10. Базарный В. Ф., Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 г.
11. Каштанова Г. В., Мамаева Е. М., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: АРКТИ, 2006 г.

Список используемой литературы для родителей.

1. Безобразова В. Н. и другие, Как сохранить сердце ребёнка здоровым. – Вентана-Графф, 2008 г. – (Ваш ребёнок: азбука, здоровье и развития от 6 до 10 лет).
2. Базарный В. Ф., Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 г.
3. Казина О. Б., Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы – Ярославль : Академия развития. Академия холдинг, 2008 г.
4. Попова В. В. Физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 г., (Школа радости).

Список используемой литературы для учащихся.

1. Казина О. Б., Весёлая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы – Ярославль : Академия развития. Академия холдинг, 2008 г.
2. Чечельницкая С. М., Уроки здоровья, учебник-тетрадь для 1 класса. – М.: У71 ЛИНКА-ПРЕСС, 2010 г.
3. Чечельницкая С. М., Уроки здоровья, учебник-тетрадь для 2 класса. – М.: У71 ЛИНКА-ПРЕСС, 2010 г.
4. Попова В. В. Физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы. – Ростов н/Д: Феникс, 2009 г., (Школа радости).