

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области начальная школа №1 с. Хворостянк  
а муниципального  
района Хворостянский Самарской области

Проверено  
Методист  
\_\_\_\_\_ В.А.Гражданкина  
«22» августа 2023 г

Утверждаю  
Директор ГБОУ  
начальная школа №1  
\_\_\_\_\_ Е.П.Викторова  
Приказ №50-од от«30» августа 2023 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Курс внеурочной деятельности СИЛА В ЗДОРОВЬЕ учащихся школьного возраста 7–10 лет**

Количество часов по учебному плану для 1 года обучения – 2 часа в неделю, 66 часа в год, 2–4 год обучения -2 часа в неделю 68 часов в год.

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ начальная школа №1 с.Хворостянка

Автор-составитель: учитель физической культуры Адоевская И.Ю.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от « 29» августа 2023 г.

Председатель МО С.Н.Петрушкина

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 года № 286;
- ✓ Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ начальная школа №1 с. Хворостянка.

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется в выделении в цели программы ценностных приоритетов; в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания; в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Программа «Сила в здоровье» формирует умения и навыки у учащихся, так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют

реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников 2-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- повышение двигательной подготовленности *учащихся*, отвечающей требованиям учебной программы.

Программа внеурочной деятельности «Сила в здоровье» — это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников.

Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

### **Место внеурочной деятельности в плане школы**

Программа ориентирована на учащихся школьного возраста 7–10 лет и имеет общий объем 270 ч. Соответственно: 1 год обучения – 66 часов (2 часа в неделю), 2 – 4 год обучения – 68 часов (2 часа в неделю).

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Игротека (46 ч.)**

1. Русская народная игра «У медведя во бору».

Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игры «У медведя во бору». Отработка игровых приёмов. Проведение игры.

2. Русская народная игра «Филин и пташка».

Знакомство с правилами игры «Филин и пташка». Отработка игровых приёмов. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

3. Русская народная игра «Горелки».

Знакомство с правилами игры «Горелки». Отработка игровых приёмов. Проведение игры.

#### **Поговорим о продуктах (12 ч.)**

Введение. Если хочешь быть здоров. Рассказ о продуктах питания. Рисование. Поговорим о пище.

Беседа «Из чего состоит наша пища». . Полезные и вредные привычки. Беседа по теме. Проведение игры.

Самые полезные продукты. Беседа по теме. Проведение игры «Выбор полезных продуктов».

#### **Витамины (8 ч.)**

Молоко и молочные продукты. Беседа о производстве молока. Игра. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.

Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Страна Здоровячков (34 ч.)**

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **Секреты здоровья (15 ч.)**

Введение. Если хочешь быть здоров. Рассказ о продуктах питания. Рисование. Поговорим о пище.

Беседа «Из чего состоит наша пища». . Полезные и вредные привычки. Беседа по теме. Проведение игры.

Самые полезные продукты. Беседа по теме. Проведение игры «Выбор полезных продуктов».

### **Нет – простуде (10ч.)**

Почему мы болеем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

### **Поиграем (9 ч.)**

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

**Игровые упражнения.** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки).

«Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными).

«Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

## **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Я и мир вокруг меня (8 ч.)**

Путешествие в страну Здоровячков

### **Правильное питание 10 (ч.)**

Молоко и молочные продукты. Беседа о производстве молока. Игра. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Рассказ «Дары моря». Просмотр видеофильма.

### **Красивая улыбка (8 ч.)**

Правила ухода за зубами.

### **Основы личной безопасности и профилактики травматизма (8 ч.).**

Почему мы болеем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Береги зрение смолоду. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

### **Безопасность в повседневной жизни (10 ч.)**

Правила техники безопасности в помещении.

### **Стройная спина (8 ч.)**

Гигиена позвоночника. Сколиоз. Береги зрение смолоду. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

### **Охраняя природу – сохраняем себя (8 ч.)**

Как уберечься от укусов насекомых. Как уберечься от ушибов и переломов. Правила безопасности во время грозы.

### **Вредные привычки (8 ч.)**

. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

## **4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Секреты здоровья (21 ч.)**

Почему мы бодем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Береги зрение смолоду. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни.

### **Поиграть, попрыгать (9 часов)**

Игры на свежем воздухе. «Забутые» игры. Игры-соревнования. Игры-эстафеты. Веселые старты.

### **Правила дорожного движения (21 час).**

Почему мы бодем? Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Береги зрение смолоду. Мое здоровье в моих руках. Мы за здоровый образ жизни. Правила пожарной безопасности (6 часов).

### **Правила пожарной безопасности (6 ч.)**

Как вести себя во время пожара в школе.

Азбука пожарной безопасности.

### **Правила поведения в быту (3 часа)**

Правила техники безопасности в помещении

### **Правила поведения в природе (8 часов)**

Как уберечься от укусов насекомых. Как уберечься от ушибов и переломов. Правила безопасности во время грозы.



## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Уметь использовать общеразвивающие и корригирующие физические упражнения в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- Знать о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей.
- Иметь представление об основных видах спорта.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся к окончанию начальной школы **научатся:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий

спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и

занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр–проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

## Тематическое планирование на 1 год обучения

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятия
1	Игротека	46	<p>Русская народная игра «У медведя во бору».</p> <p>Русская народная игра «Филин и пташка».</p> <p>Русская народная игра «Горелки».</p> <p>Русская народная игра «Кот и мышь».</p> <p>Русская народная игра «Блуждающий мяч».</p> <p>Русская народная игра «Зарница».</p> <p>Молодецкие потехи.</p> <p>Ярмарка забытых игр, забав.</p> <p>Народная игра «Русская лапта».</p> <p>Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».</p> <p>Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».</p> <p>Игра с мячом «Охотники и утки».</p> <p>Весёлые старты с мячом.</p> <p>Игра «Волк во рву».</p>	<p>Организационно-ознакомительная, познавательная, игровая</p>	<p><a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/video/v-neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">https://videouroki.net/video/v-neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a></p>	<p>Игра, комплексы ОРУ</p>

			<p>Весёлые старты со скакалкой.</p> <p>Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».</p> <p>Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».</p> <p>Игра «Белки, волки, лисы».</p> <p>Игра «Совушка».</p> <p>Игра «Удочка».</p> <p>Игра «Перемена мест».</p> <p>Игра «Салки с мячом».</p> <p>Игра «Прыгай через ров».</p>			
2	Поговорим о продуктах	12	<p>Введение. Если хочешь быть здоров.</p> <p>Поговорим о пище.</p> <p>Полезные и вредные привычки.</p> <p>Самые полезные продукты.</p> <p>Как правильно составить свой рацион питания.</p> <p>Как готовят пищу.</p>	Познавательная, игровая	<p><a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://www.youtube.com/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>	Игра-путешествие, подвижные игры, беседы
3	Витамины	8	<p>Из чего варят кашу и как сделать кашу полезной.</p> <p>Хлеб – всему голова.</p> <p>Молоко и молочные продукты.</p> <p>Почему полезно есть рыбу.</p> <p>Итоговое занятие.</p>	Познавательная, игровая	<p><a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a></p>	Игра-путешествие, беседы, просмотр видеofilmов, подвижные игры
<b>Итого</b>		<b>66</b>				

## Тематическое планирование на 2 год обучения

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятия
1	Страна здоровячков	34	<p>Вводное занятие. Беседа «Путешествие в страну Здоровячков».</p> <p>«Волшебница Гигиена» - внеклассное занятие.</p> <p>Секреты закаливания.</p> <p>«Советы Айболита»</p> <p>Как устроен человек?</p> <p>Секреты в лукошке.</p> <p>Лакомств – 1000, а здоровье – одно.</p> <p>Копилка витаминов.</p> <p>Здоровые зубы – залог здоровья.</p> <p>«Доктор Свежий воздух»</p> <p>Школа здорового питания.</p> <p>Мир звуков. Береги слух</p> <p>Весёлые старты.</p> <p>Друзья Вода и Мыло.</p> <p>« Здоровье – овощи, фрукты, ягоды»</p> <p>Одевайся по сезону – викторина.</p>	<p>Организационно-ознакомительная, познавательная, игровая</p>	<p><a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/video/neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">https://videouroki.net/video/neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a></p>	<p>Подвижные игры, День Здоровья, Экскурсия в природу, Игровая программа</p>
2	Секреты здоровья	15	<p>« Откуда берутся грязнули?»</p> <p>Что нужно знать о лекарствах.</p> <p>Вредные сестрички – вредные</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p><a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a></p> <p><a href="https://videouroki.net/video/">https://videouroki.net/video/</a></p>	<p>Игра-путешествие, подвижные игры, спортивный</p>

			<p>привычки.          Праздник « Чистота и          здоровье»          Разучивание игр народов          мира.          Как стать Гулливером?          Ядовитые растения.          « Мы – спортсмены!»</p>		<p><a href="http://vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a>  <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>  <a href="https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html">https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html</a>  <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a></p>	праздник
3	Нет - простуде	10	<p>Чихали мы на простуду.          «Играют все!»          Игра « Зов джунглей»          «Красный, желтый, зеленый».          Любимые игры детей.</p>	Познавательная, игровая	<p><a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a>  <a href="https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a>  <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>  <a href="https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html">https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html</a></p>	Строительство крепости, Игрокросс, Подвижные игры
4	Поиграем	9	<p>« От физкультуры и спорта - к          здоровому образу жизни»          Путешествие в королевство «          Будь Здоров!»          Безопасность в повседневной          жизни.          Кольцовка подвижных игр          Итоговое занятие.</p>	Познавательная, игровая	<p><a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a>  <a href="https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">https://videouroki.net/video/vneurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a>  <a href="https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html">https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html</a></p>	Спортивно-творческая программа, развлечение, Загадки, пословицы, Итоговые игры, Праздник Здоровья
<b>Итого</b>		<b>68</b>				



### Тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Я и мир вокруг меня	8	Вводное занятие «Твой новый режим дня», Путешествие в страну Здоровячков, Волшебница гигиена – внеклассное занятие, Вводное занятие Беседа «Твой новый режим дня», Путешествие в страну Здоровячков	Организационно-ознакомительная, познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a> <a href="https://videouroki.net/video/neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">https://videouroki.net/video/neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> <a href="https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html">https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html</a>	Игры, беседы, проектная деятельность
2	Правильное питание	10	Волшебница гигиена – внеклассное занятие, Секреты закаливания, Советы Айболита, Как устроен человек, Секреты в лукошке	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> <a href="https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html">https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html</a> <a href="http://25.rospotrebnadzor.ru/338/-/asset_publisher/rID3/content/здоровое-питание-видеоматериал">http://25.rospotrebnadzor.ru/338/-/asset_publisher/rID3/content/здоровое-питание-видеоматериал</a>	Игры, беседы, проектная деятельность
3	Красивая улыбка	8	Правила ухода за зубами, Строение зубов, Здоровые зубы - здоровый организм, Профилактика заболеваний десен.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> <a href="https://videouroki.net/video/05-pravila-uhoda-za-zubami.html">https://videouroki.net/video/05-pravila-uhoda-za-zubami.html</a>	Игры, беседы

4	Основы личной безопасности и профилактики травматизма.	8	Части дороги, светофор, Урок-экскурсия на дорогу, Дорожные знаки, Встреча с инспектором ГИБДД.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a> <a href="https://www.youtube.com/http://sakla.ru/video/list/2">https://www.youtube.com/http://sakla.ru/video/list/2</a>	Игры, экскурсии, беседы
5	Безопасность в повседневной жизни.	10	Безопасность на водоемах, Безопасность на льду, Безопасность при общении с незнакомыми людьми, Безопасность при общении с электроприборами, Безопасность при обращении с острыми, режущими предметами.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://33.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/dopolnitelnye-stranicy/god-kultury-bezopasnosti/azy-bezopasnosti/video-po-bezopasnosti-dlya-detey">https://33.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/dopolnitelnye-stranicy/god-kultury-bezopasnosti/azy-bezopasnosti/video-po-bezopasnosti-dlya-detey</a>	Игры, беседы, проектная деятельность
6	Стройная спина.	8	Значение правильной осанки, Упражнения для сохранения осанки, Значение спорта для здоровья человека.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://youtu.be/z7MhJnVQOTU">https://youtu.be/z7MhJnVQOTU</a> <a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a>	Игры, практикум, беседы
7	Охраняя природу – сохраняем себя.	8	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Правильное поведение на природе. Ядовитые и съедобные грибы. Лекарственные растения.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://easyen.ru/load/metodika/video/videorolik_davajte_berech_planetu/5-1-0-15021">https://easyen.ru/load/metodika/video/videorolik_davajte_berech_planetu/5-1-0-15021</a> <a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>	Игры, беседы, проектная деятельность
8	Вредные привычки.	8	Ты и твоё здоровье. Умей сказать НЕТ! У страха глаза велики. Делу время – телевизору час.	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://videouroki.net/blog/videosyuzhet-o-khoroshikh-i-durnykh-privychkakh.html">https://videouroki.net/blog/videosyuzhet-o-khoroshikh-i-durnykh-privychkakh.html</a> <a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>	Игры, беседы, проектная деятельность
<b>Итого</b>		<b>68</b>				

### Тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Раздел «Секреты здоровья»	21	Вредные привычки. Азбука питания. Как избежать отравлений. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Сам себе доктор. Су-Джок терапия. Глаза-главные помощники человека. Работа над рисунком «Мой путь к здоровью»	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a> <a href="https://videouroki.net/video/neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/">https://videouroki.net/video/neurochka/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-1-4-klassy/</a> <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> <a href="https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html">https://infourok.ru/uroki-zdorovya-videouroki-azbuka-zdorovya-2357840.html</a>	Подвижные игры, беседы, проектная деятельность, практикум
2	Раздел «Попрыгать, поиграть»	9	Подвижная игра «Весёлые старты!» Подвижная игра «Жмурки», «Жмурки в кругах,» «Жмурки с голосом» Подвижная игра «Крепость»	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1">https://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/1</a>	Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.
3	Раздел «Профилактика детского травматизма»	38	Игра-путешествие «В стране дорожных знаков». Дорожная разметка. Правила перехода улиц и дорог. Железнодорожный переезд. Детский дорожно-	познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная	<a href="http://sakla.ru/video/list/2">http://sakla.ru/video/list/2</a> <a href="https://33.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/dopolnitelnye-stranicy/god-kultury-bezopasnosti/azy-bezopasnosti/video-po-">https://33.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya-informaciya/dopolnitelnye-stranicy/god-kultury-bezopasnosti/azy-bezopasnosti/video-po-</a>	Игры, загадки, беседы, подвижные игры

			<p>транспортный травматизм.          Работа над рисунком «Безопасный путь».          Игра «Школа светофорных наук».          Как вести себя во время пожара в школе.          Азбука пожарной безопасности.          Правила техники безопасности в помещении.          Как уберечься от укусов насекомых.          Как уберечься от ушибов и переломов.          Правила безопасности во время грозы.</p>		<a href="#">bezopasnosti-dlya-detey</a>	
<b>Итого</b>		<b>68</b>				

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Количество	Наименование объектов материально-технического обеспечения	Примечание
<b>Учебно - практическое оборудование</b>		
1	Бревно напольное	
1	Перекладина гимнастическая	
1	Стенка гимнастическая	
2	Скамейка гимнастическая	
15	Палка гимнастическая	
10	Скакалка детская	
4	Мат гимнастический	
25	Кегли	
14	Обруч	
Технические средства обучения		
1	Музыкальный центр	
<b>Информационно – коммуникативные средства</b>		
	Видеофильмы	