

Приложение к Основной образовательной
программе начального общего образования
МБОУ ООШ № 12
Приказ от 31.05.2019 № 260

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
« Общефизическая подготовка (ОФП) »
для 1 – 4 -х классов

Составители:
Попова Лариса Александровна,
учитель физической культуры
высшей категории

Пояснительная записка

Программа «Путешествие по тропе здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Цель программы:

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

Задачи:

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропа здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Форма и место демонстрации результатов реализации программы

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: игры, беседы, тесты и анкетирование, круглые столы, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, Дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок, решение ситуационных задач.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьном стадионе. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов. 50% содержания планирования направлено на активную двигательную

деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни. Местом предоставления результатов реализации программы является участие детей и родителей в школьных и городских спортивных праздниках соревнованиях, Днях здоровья и.д.

Планируемые результаты программы внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропа здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Тропа здоровья» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности4
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание программы

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Гигиена повседневного быта

Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье». Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья. Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

Виды деятельности и формы организации: Составление и запись своего режима дня. Разработка комплекса утренней зарядки. Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье». Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

Физическое развитие

Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?» Прибавление в росте и весе. Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек. Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

Виды деятельности и формы организации: Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы. Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса. Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет. правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

Формирование правильной осанки

Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки. Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Виды деятельности и формы организации: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Проверка своей осанки. Проверка формы стопы. Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

Основы самоконтроля

Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка». Желание заниматься. Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы. Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

Виды деятельности и формы организации: Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки. Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Средства и методы сохранения здоровья

Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания. Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний. Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека. Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

Виды деятельности и формы организации: Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой. Обучение точечному массажу.

Профилактика близорукости

Глаза – главные помощники человека. Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения. Дальновзоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека. Профилактика близорукости.

Виды деятельности и формы организации: Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки. Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза. Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения. Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

Воспитание двигательных способностей

Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе. Что значит быть гибким? Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы. Что значит быть ловким? Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость. Что значит быть сильным и выносливым? Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Виды деятельности и формы организации: Проверяем свои двигательные способности. Физические упражнения для развития гибкости. Комплексы физических упражнений для развития ловкости. Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основа лыжной подготовки. Лыжи и лыжные палки. Одежда и обувь для лыжной подготовки. Равновесие. Значение умения держать равновесие в жизни. Виды спорта. Классификация видов спорта. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения. Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника торможения.

Виды деятельности и формы организации: Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл». Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок. Упражнения в равновесии. Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики». Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения. Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда». Коньковый ход. Отработка конькового хода. Спуск с горы. Способы спуска с горы. Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра. Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Основные виды движения

Движение и двигательные действия. Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега. Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега. Основной вид движения – метание. Фазы метания.

Виды деятельности и формы организации: Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр»,

«Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

Методика проведения малых форм двигательной активности

Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека. Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

Виды деятельности и формы организации: Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать здоровым». Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни». Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше». Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол - во часов	
		теория	практика
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	
	«Гигиена повседневного быта»	2	
1	Режим дня школьника	1	
2	Составление индивидуального режима дня		1
	«Физическое развитие младшего школьника»	2	
3	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	
4	Измерение своего роста и веса		1
	«Формирование правильной осанки»	2	
5	Осанка – стройная спина!	1	
6	Будем улучшать осанку		1
	«Основы самоконтроля»	1	
7	Настроение и желание заниматься	1	
	«Средства и методы сохранения здоровья»	2	
8	Как мы дышим	1	
9	Тренируем дыхание		1
	«Профилактика близорукости»	2	
10	Глаза – главные помощники человека	1	
11	Снимаем утомление глаз		1
	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	
	«Что такое двигательные способности?»	2	
12	Двигательные способности людей	1	
13	Проверяем свои двигательные способности		1
	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	
	«Прикладные умения и навыки»	8	
14	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке		1

15	Игротека «Я б в спасатели пошёл»		1
16	Все на лыжи!	1	
17	Скользкий шаг без палок		1
18	Скользкий шаг с лыжными палками		1
19	Равновесие.	1	
20	Упражнение в равновесии		1
21	Виды спорта.	1	
	«Основные виды движения»		10
22	Движение и двигательные действия	1	
23	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.		1
24	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.		1
25	Ходьба в полуприсяде и приседе. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».		1
26	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»		1
27	Игры на свежем воздухе.		1
28	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»		1
29	Ходьба приставным шагом.		1
30	Фигурная ходьба.		1
31	Весёлые старты		1
	«Методика проведения малых форм двигательной активности»		2
32	Малые формы двигательной активности	1	
33	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»		1
	Итого:	12	21
	Итого:		33

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол - во часов	
		теория	практика
	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	
	«Гигиена повседневного быта»	2	
1	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1	
2	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»		1
	«Физическое развитие младшего школьника»	2	
3	Прибавление в росте и весе	1	
4	Практическая работа «Моё физическое развитие»		1
	«Формирование правильной осанки»	2	
5	Форма спины и грудной клетки	1	
6	Практическая работа «Проверь свою осанку»		1
	«Основы самоконтроля»	1	
7	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	
	«Средства и методы сохранения здоровья»	2	
8	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	
9	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»		1

	«Профилактика близорукости»	2	
10	Как устроен наш глаз	1	
11	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»		1
	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	
	«Что значит быть гибким?»	2	
12	Гибкость тела	1	
13	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»		1
	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	
	«Прикладные умения и навыки»	6	
14	Ползание и подползание		1
15	Игротека «Разведчики»		1
16	Лыжная подготовка	1	
17	Ступающий шаг		1
18	Способы подъёма на склон		1
19	Торможение	1	
	Тема «Основные виды движения»	10	
20	Бег и его виды	1	
21	Обычный бег. Игра «Салки»		1
22	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе		1
23	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги		1
24	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»		1
25	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»		1
26	Бег с преодолением препятствий.		1
27	Сравнение ходьбы и бега.	1	
28	Экскурсия «У природы нет плохой погоды».		1
29	Эстафета.		1
	«Методика проведения малых форм двигательной активности»	5	
30	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой		1
31	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой		1
32	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания		1
33	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером		1
34	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»		1
	Итого:	11	23
	Итого:	34	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол - во часов	
		теория	практика
	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	
	«Гигиена повседневного быта»	2	
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»		1
	«Физическое развитие младшего школьника»	2	
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	

4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»		1
	«Формирование правильной осанки»		2
5	и борьба с ним	1	
6	Практическая работа «Определение формы стопы»		1
	«Основы самоконтроля»		2
7	Пульс как показатели самоконтроля	1	
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»		1
	«Средства и методы сохранения здоровья»		2
9	Закаливание организма	1	
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»		1
	«Профилактика близорукости»		2
11	Профилактика близорукости	1	
12	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»		1
	Раздел «Воспитание двигательных способностей»		2
	«Что значит быть ловким?»		2
13	Что такое ловкость	1	
14	Комплекс упражнений для развития ловкости		1
	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»		16
	«Прикладные умения и навыки»		6
15	Лазание по канату и шесту		1
16	Игротека «Пожарная команда»		1
17	Лыжная подготовка	1	
18	Коньковый ход		1
19	Спуск с горы		1
20	Торможение	1	
	«Основные виды движения»		10
21	Прыжки и спорт	1	
22	Прыжки в длину с места		1
23	Прыжки в длину с разбега		1
24	Прыжки в высоту		1
25	Прыжки со скакалкой		1
26	Игротека «На болоте»		1
27	Прыжок в глубину	1	
28	Впрыгивание на возвышение.		1
29	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	
30	Экскурсия «Природа – источник здоровья»		1
	«Методика проведения малых форм двигательной активности»		4
31	Малые формы двигательной активности	1	
32	Игры на переменах		1
33	Игры разных народов		1
34	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»		1
	Итого:	13	21
			34

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол - во часов	
		теория	практика
	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	
	<i>«Гигиена повседневного быта»</i>	2	
1	Красивая улыбка человека	1	
2	Практическая работа «Уход за зубами»		1
	<i>«Физическое развитие младшего школьника»</i>	2	
3	Факторы влияющие на рост и вес человека	1	
4	Практическая работа «Здоровое питание»		1
	<i>«Формирование правильной осанки»</i>	2	
5	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	
6	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»		1
	<i>«Основы самоконтроля»</i>	2	
7	Показатели самоконтроля	1	
8	Практическая работа «Дневник самоконтроля»		1
	<i>«Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2	
9	Точечный массаж	1	
10	Обучение основам точечного массажа		1
	<i>«Профилактика близорукости»</i>	2	
11	Близорукость и здоровье человека	1	
12	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»		1
	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	
	<i>«Что значит быть сильным и ловким?»</i>	2	
13	Выносливость и сила	1	
14	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»		1
	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	
	<i>«Прикладные умения и навыки»</i>	6	
15	Движения при преодолении препятствий		1
16	Спортивно-военизированная игра		1
17	Катание с горы на лыжах		1
18	Лыжная эстафета		1
19	Прогулка на лыжах		1
20	Чтоб забыть про докторов		1
	<i>«Основные виды движения»</i>	10	
21	Техника метания.	1	
22	Способы метания.		1
23	Упражнения с большим мячом.		1
24	Метание малого мяча		1
25	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»		1
26	Метание на дальность		1
27	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»		1
28	Весёлые старты		1

29	Фазы метания	1	
30	Игры на свежем воздухе		1
	«Методика проведения малых форм двигательной активности»		4
31	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	
32	Упражнения и игры для динамической паузы		1
33	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»		1
34	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»		1
	Итого:	11	23
	Итого:		34

Список литературы для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 1988
2. Безруких М. М., Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
17. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

Список литературы для обучающихся:

1. Алексин Н. В. Что такое. Кто такой? - М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983г.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
6. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов - Ярославль: Академия развития, 1997.
7. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.

8. Шебеко В.Н. Овсянин В.А Карманова А.В.; «Физкульт – ура!» Программа физического воспитания в детском саду под редакцией В.Н. Шебеко – Минск ИЗД. В.М. Скакун, 1997г.