

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнечелнинская школа-интернат для детей с ОВЗ»  
Республики Татарстан

«Рекомендовано»

Руководитель МО

Нафикова Д.А.

Протокол № 1 от

«26» 08 2016г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

ГБОУ «Верхнечелнинская  
школа- интернат для детей с ОВЗ»

Галимова А.А.

«26» 08 2016г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ

«Верхнечелнинская  
школа-интернат для  
детей с ОВЗ»

Шаймарданова Р. Н.

Приказ № 42 от

«30» 08 2016г.



Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования  
по спортивно - оздоровительному направлению  
«Будь здоров!»

с. Верхние Челны  
2016 год

**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.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов освоения курса:

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности****Первый уровень результатов**

- знать необходимые условия для занятий физическими упражнениями, в том числе и правила поведения и техники безопасности;
- иметь активное отношение к собственному здоровью и здоровью близких людей;
- понимать значения понятия «ЗОЖ» и основных его принципов;
- иметь представление о позитивных и негативных факторах влияющих на здоровье, в том числе и на заболевания опорно-двигательного аппарата;

**Второй уровень результатов**

- иметь представление о строении человеческого тела и основных правилах гигиены;
- овладение комплексом упражнений лечебной и дыхательной гимнастики.
- соблюдение основных правил обеспечивающих безопасность жизнедеятельности в быту и на улице;
- умение беречь своё здоровье и здоровье близких людей;
- активно использовать в своей жизни принципы ЗОЖ;
- развитие базовых представлений о единстве физического, психического и духовного здоровья;
- знать характер влияния двигательной активности на человеческий организм;
- знать правила построения и применения комплексов упражнений ЛФК;
- знать уровень своей физической подготовленности, улучшать его при помощи самостоятельных занятий.

**Третий уровень результатов**

- уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушиб, порез, ожег), обмороживание, перегрев.
- уметь заботиться о здоровье и безопасности окружающих людей;
- иметь потребность самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой и спортом;
- уметь самостоятельно подбирать и выполнять комплекс упражнений ЛФК;
- понимание собственной ответственности за собственное здоровье;
- освоение нетрадиционных методов укрепления здоровья.

### **Личностные результаты освоения курса**

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

### **Метапредметные результаты освоения курса**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- знать способы сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знать основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- знать особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- знать особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

#### **форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Будь здоров!» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьном стадионе.

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

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Игры	«Пожарная команда» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья»
Беседы	Режиму дня – мы друзья. Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки.

	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	«Правильно ли вы питаетесь?» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
просмотр тематических видеофильмов	«Режим дня школьника» «Профилактика простудных заболеваний» «Человек» «Близорукость»
экскурсии	«Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
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.

## Содержание программы

### Раздел I

**(46 часов: теоретические занятия-24 часа, практические занятия-22 часа)**

#### **Формирование представлений о физическом развитии и здоровом**

#### **образе жизни**

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

#### **Тема 1. Гигиена повседневного быта.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

##### **1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

**Практика:** Составление и запись своего режима дня.

##### **2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

**Практика:** Разработка комплекса утренней зарядки.

##### **3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.

**Практика:** Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

**Практика:** Уход за зубами. Тест «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?»

**Тема 2. Физическое развитие.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

**Практика:** Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

**2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Прибавление в росте и весе.

**Практика:** Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек.

**Практика:** Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста в 20 лет.

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

**Практика:** правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

**Тема 3. Формирование правильной осанки.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища.

**Практика:** Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

**2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

**Практика:** Проверка своей осанки.

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

**Практика:** Проверка формы стопы.

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

**Практика:** Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

**Тема 4. Основы самоконтроля.**

**(6 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-2 часа)**

**1 класс**

**(1 час: теоретические занятия-1 час)**

**Теория:** 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.

**2 класс**

**(1 час: теоретические занятия-1 час)**

**Теория:** Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы.

**Практика:** Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

**Практика:** Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

**Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

**Практика:** Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений.

**2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

**Практика:** Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

**Практика:** Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

**Практика:** Обучение точечному массажу.

**Тема 6. Профилактика близорукости.**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Глаза – главные помощники человека.

**Практика:** Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

**2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

**Практика:** Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Дальность зрения. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

**Практика:** Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Профилактика близорукости.

**Практика:** Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

## **Раздел II**

**(8 часов: теоретические занятия-4 часа, практические занятия-4 часа)**

### **Воспитание двигательных способностей**

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

**Тема 1. Что такое двигательные способности?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

**Практика:** Проверяем свои двигательные способности.

**Тема 2. Что значит быть гибким?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**2 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

**Практика:** Физические упражнения для развития гибкости.

**Тема 3. Что значит быть ловким?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**3 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

**Практика:** Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

**Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым?**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**4 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Выносливость и сила – двигательные способности человека.

**Практика:** Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

## **Раздел III**

**(66 часов: теоретические занятия-16 часов, практические занятий-50 часа)**

### **Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков**

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

**Тема 1. Прикладные умения и навыки**

**(26 часов: теоретические занятия-7 часов, практические занятия-19 часов)**

**1 класс**

**(8 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-5 часов)**

**Теория:** 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.

**Практика:** 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».

Скольльзящий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.

Упражнения в равновесии.

## **2 класс**

**(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)**

**Теория:** Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения.

**Практика:** Ползание и под ползание. Отработка навыков ползания и под ползания в игре «Разведчики».

Ступающий шаг на лыжах. Подъём на гору. Способы подъёма на склон. Отработка способов торможения.

## **3 класс**

**(6 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-4 часа)**

**Теория:** Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника торможения.

**Практика:** 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.

## **4 класс**

**(6 часов: практические занятия-6 часов)**

**Практика:** 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, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

## **Тема 2. Основные виды движения**

**(40 часов: теоретические занятия-9 часов, практические занятия-31 час)**

### **1 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-1 час, практические занятия-9 часов)**

**Теория:** Движение и двигательные действия.

**Практика:** Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяду и присяду. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба с крестным 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.

### **2 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-8 часов)**

**Теория:** Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

**Практика:** 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.

### **3 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)**

**Теория:** 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.

**Практика:** 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».

### **4 класс**

**(10 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-7 часов)**

**Теория:** Основной вид движения – метание. Фазы метания.

**Практика:** 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.

## **Раздел IV**



**(15 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-12 часов)**  
**Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий**

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

**Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.**

**(15 часов: теоретические занятия-3 часа, практические занятия-12 часов)**

**1 класс**

**(2 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-1 час)**

**Теория:** Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека.

**Практика:** Тест «Что мы знаем о здоровье». Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

**2 класс**

**(5 часов: практические занятия-5 часов)**

**Практика:** 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».

**3 класс**

**(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)**

**Теория:** Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека.

**Практика:** Игры на переменах. Игры разных народов. Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше».

**4 класс**

**(4 часа: теоретические занятия-1 час, практические занятия-3 часа)**

**Теория:** Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

**Практика:** Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

**Учебно-тематическое планирование программы**

**1 класс**

**«Первые шаги к здоровью»**

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теорети ческие	практи ческие
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	6	5
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	2	1	1
	Итого:	33	12	21

## 2 класс

### «Если хочешь быть здоров»

**Цель:** применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			Теоретические	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	6	5
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5		5
	Итого:	34	11	23

## 3 класс

### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, катание с горы на лыжах, проведение физкультурных минуток.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	6	6
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	5	11
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3
	Итого:	34	13	21

## 4 класс

### «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, самоконтроль, овладение точечным массажем, принятие себя как личности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			Теоретические	Практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	6	6
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	2	14
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3
	Итого:	34	11	23

# Календарно тематическое планирование

## 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Дата проведения	
			план	факт
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11		
	<i>1.Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2		
1	Режим дня школьника	1		
2	Составление индивидуального режима дня	1		
	<i>2.Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2		
3.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1		
4.	Измерение своего роста и веса	1		
	<i>3.Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2		
5.	Осанка – стройная спина!	1		
6.	Будем улучшать осанку	1		
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	1		
7.	Настроение и желание заниматься	1		
	<i>5.Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2		
8.	Как мы дышим	1		
9.	Тренируем дыхание	1		
	<i>6.Тема «Профилактика близорукости»</i>	2		
10.	Глаза – главные помощники человека	1		
11.	Снимаем утомление глаз	1		
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2		
	<i>1.Тема «Что такое двигательные способности?»</i>	2		
12.	Двигательные способности людей	1		
13.	Проверяем свои двигательные способности	1		
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18		
	<i>1.Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	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		
	<i>2.Тема «Основные виды движения»</i>	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 полуприсяду и присяду. 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		
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	2		
	<i>1.Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	2		
32.	Малые формы двигательной активности	1		
33.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		

**Календарно- тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Дата проведения	
			факт	план
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11		
	<i>1.Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2		
1	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1		
2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		
	<i>2.Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2		
3	Прибавление в росте и весе	1		
4.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		
	<i>3.Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2		
5.	Форма спины и грудной клетки	1		
6.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		
	<i>4.Тема «Основы самоконтроля»</i>	1		
7.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1		
	<i>5.Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2		
8.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1		
9.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		
	<i>6.Тема «Профилактика близорукости»</i>	2		
10.	Как устроен наш глаз	1		
11.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2		
	<i>1.Тема «Что значит быть гибким?»</i>	2		
12.	Гибкость тела	1		

13.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18		
	<i>1. Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	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		
	<i>2. Тема «Основные виды движения»</i>	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		
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5		
	<i>1. Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	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		

**Календарно- тематическое планирование  
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Дата проведения	
			план	факт
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12		
	<i>1. Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	2		
1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1		
2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1		
	<i>2. Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	2		
3.	Соответствие роста и веса возрастным	1		

	нормам			
4.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1		
	<i>3.Тема «Формирование правильной осанки»</i>	2		
5.	Плоскостопие и борьба с ним	1		
6.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		
	<i>4.Тема «Основы самоконтроля»</i>	2		
7.	Пульс как показатели самоконтроля	1		
8.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		
	<i>5.Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2		
9.	Закаливание организма	1		
10.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1		
	<i>6.Тема «Профилактика близорукости»</i>	2		
11.	Профилактика близорукости	1		
12.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		
<b>II</b>	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2		
	<i>1.Тема «Что значит быть ловким?»</i>	2		
13.	Что такое ловкость	1		
14.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		
<b>III</b>	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16		
	<i>1.Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	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		
	<i>2.Тема «Основные виды движения»</i>	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		
<b>IV</b>	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4		
	<i>1.Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	4		
31.	Малые формы двигательной активности	1		
32.	Игры на переменах	1		
33.	Игры разных народов	1		
34.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		

**Календарно- тематическое планирование**  
**4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего час.	Дата проведения	
			план	факт
<b>I</b>	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	<b>12</b>		
	<i>1.Тема «Гигиена повседневного быта»</i>	<b>2</b>		
1.	Красивая улыбка человека	1		
2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1		
	<i>2.Тема «Физическое развитие младшего школьника»</i>	<b>2</b>		
3.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1		
4.	Практическая работа «Здоровое питание»	1		
	<i>3.Тема «Формирование правильной осанки»</i>	<b>2</b>		
5.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1		
6.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		
	<i>4.Тема «Основы самоконтроля»</i>	<b>2</b>		
7.	Показатели самоконтроля	1		
8.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		
	<i>5.Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	<b>2</b>		
9.	Точечный массаж	1		
10.	Обучение основам точечного массажа	1		
	<i>6.Тема «Профилактика близорукости»</i>	<b>2</b>		
11.	Близорукость и здоровье человека	1		
12.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		
<b>II</b>	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	<b>2</b>		
	<i>1.Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i>	<b>2</b>		
13.	Выносливость и сила	1		
14.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		
<b>III</b>	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	<b>16</b>		
	<i>1.Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	<b>6</b>		
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>2.Тема «Основные виды движения»</i>	<b>10</b>		
21.	Метание.	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		
<b>IV</b>	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	<b>4</b>		
	<i>1.Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	<b>4</b>		
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		



**Лист изменений**

№п/п	№ урока	Тема урока	Причина изменений	Корректировка (изменен, объединен, внесен, аннулирован)	Подпись учителя	Согласовано ЗД по УВР
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

## **Итоговая диагностика, тема «Гигиена повседневного быта»**

### **1 класс**

Определи, какие из этих высказываний верные ( + ), а какие нет ( - ).

Да Нет

1. Ученик должен вовремя вставать утром.
2. Нужно ежедневно делать утреннюю зарядку.
3. Садиться выполнением домашних заданий нужно в одно и то же время.
4. Нужно ежедневно находить время, чтобы помочь маме.
5. Ребёнок не должен иметь постоянных обязанностей по дому.
6. Нужно вместе с родителями планировать свой выходной день.
7. Нужно вечером сложить в портфель всё необходимое.
8. Не нужно проветривать комнату перед сном.
9. Нужно вовремя ложиться спать.
10. Не нужно ежедневно чистить зубы.

### **Критерии оценки (правильный ответ – 1 балл)**

Низкая - 3-4 балла

Средняя – 6-7 баллов

Высокая – 8-9 баллов

### **1. Здоровый образ жизни направлен на**

сохранение и улучшение здоровья  
развитие физических качеств  
поддержание высокой работоспособности

### **2. В двигательный режим школьника входят**

зарядка  
уроки физической культуры  
прием пищи  
чтение книг  
работа за компьютером  
просмотр спортивных телепередач  
прогулка

### **3. Что относится к процедурам закаливания**

питье холодной воды  
прогулка под дождем  
обливание водой  
прохладный душ  
держание ног в тазу с горячей водой  
выполнение физических упражнений

### **4. К личной гигиене относится**

чистка зубов  
чистка ковров  
смена постельного белья  
мытье рук и тела  
уборка пыли

### **5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»**

Красивая осанка  
Умная голова

**6. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой**

два раза в день утром и вечером  
три раза в день утром, днем и вечером  
каждый раз после еды в течение дня

**7. Руки необходимо мыть с мылом**

перед приемом пищи  
после посещения туалета  
после прогулки  
все перечисленное

**Критерии оценки (правильный ответ – 1 балл)**

Низкая - 2-3 балла

Средняя – 4-5 баллов

Высокая – 6-7 баллов

**2 класс**

**1. Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и быть здоровыми, называются:**

- а) утренняя зарядка
- б) личная гигиена
- в) вечерняя прогулка

**2. Основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения:**

- а) питьё
- б) мытьё
- в) битьё

**3. Частое использование мыла и геля для душа приводят к:**

- а) растяжению и обвисанию кожи
- б) кариесу
- в) сухости и шелушению кожи

**4. Осанка — это ...**

- а) обычное положение тела
- б) положение тела при ходьбе
- в) необычное положение тела
- г) упражнения для спины и живота

**5. Третий лишний - ...**

- а) подвижная игра
- б) спортивная игра
- в) уличная игра
- г) олимпийский вид спорта

**6. Виды построений на уроке физической:**

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка

- в) трапеция
- г) полукруг

**7. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

- а) чтобы не болеть
- б) чтобы стать сильным и здоровым
- в) чтобы быстро бегать

**8. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

- а) предметы для игры
- б) школьные принадлежности
- в) спортивный инвентарь

**9. Что поможет тебе правильно распределять время:**

- а) часы
- б) режим дня
- в) секундомер

**10. Что помогает проснуться твоему организму:**

- а) еда
- б) утренняя зарядка
- в) будильник

**Критерии оценки (правильный ответ – 1 балл)**

Низкая - 3-4 балла

Средняя – 6-7 баллов

Высокая – 8-9 баллов

**3 класс**

**1. Личная гигиена это:**

- а) Правила поведения на улице, в помещении
- б) Уход за вещами, школьными принадлежностями
- в) Уход за своим телом, содержанием его в чистоте

**2. Сколько раз в день рекомендовано чистить зубы?**

- а) Два (утром и вечером)
- б) Три (завтрак, обед, ужин)
- в) По мере необходимости

**3. Продолжи фразу: Наши лучшие друзья...**

- а) Солнце, воздух и вода
- б) Паста, щётка и вода
- в) Спорт и полотенце

**4. Что значит вести здоровый образ жизни?**

- а) Читать книги о здоровом образе жизни
- б) Знать правила здорового образа жизни
- в) Выполнять правила здорового образа жизни

**5. Как можно закаляться?**

- а) сидеть за компьютером

- б) есть сладости
- в) Обливаться водой на улице
- г) гулять каждый день на свежем воздухе

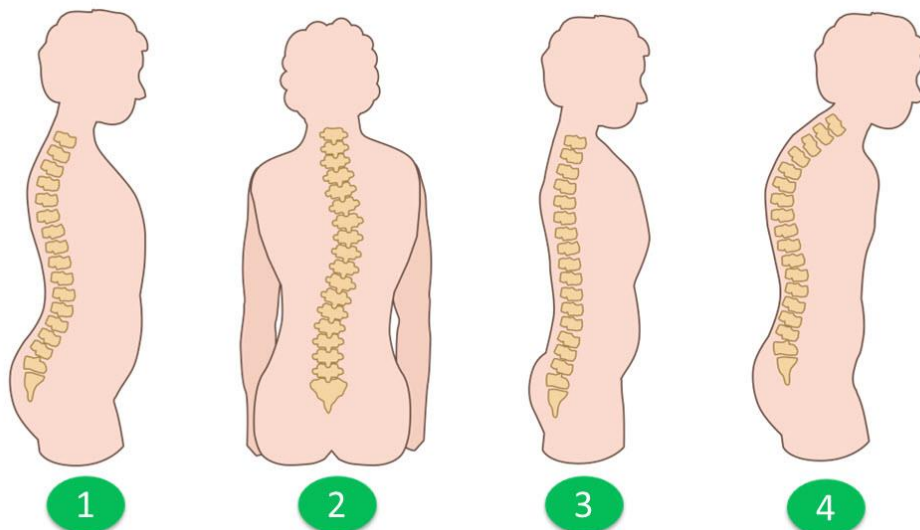
**6. Что нужно делать Ване, чтобы у него была правильная осанка?**

- а) не заниматься физической культурой, пропускать уроки физкультуры в школе
- б) заниматься физкультурой и чередовать различные виды мышечной деятельности
- в) спать в мягкой постели

**7. На каком рисунке изображён нормальный позвоночник?**

Выберите один из 4 вариантов ответа:

- 1) рисунок 2
- 2) рисунок 3
- 3) рисунок 4
- 4) рисунок 1



**8. Назовите орган зрения.**

- а) нос б) глаза в) уши

**9. Что нужно делать, если глаза устали?**

- 1) сделать гимнастику для глаз, поморгать часто
- 2 )прилечь, закрыть глаза, положить на них, смоченный чаем, ватный диск- успокоиться
- 3 )сесть и посмотреть телевизор

**10. Тому, кто постоянно закаливается, не страшны....**

- а) простудные заболевания б) травмы в )физические нагрузки

**Критерии оценки (правильный ответ – 1 балл)**

Низкая - 3-4 балла

Средняя – 6-7 баллов

Высокая – 8-9 баллов

**4 класс**

**1. Красивая улыбка человека зависит от-**

- а) волос
- б) от питания
- в) от состояния зубов

**2. Что нужно делать чтобы были здоровые зубы-**

- а) есть много сладкого
- б) ложитесь спать с нечищеными зубами
- в) правильной чистить зубы, не ест много сладкого.

**3. Факторы влияющие на рост и вес человека**

- а) здоровье, правильное питание, соблюдение режима
- б) окружающая среда, достаточное пребывания на свежем воздухе
- в) все ответы верны

**4.Правильная осанка –**

- а) у такого человека прямая спина, поднятая голова, развёрнутая грудная клетка,
- б) спина сутулая
- в) плечи опущены ,походка некрасивая

**5 Причины нарушения осанки:**

- а) привычка к неправильным позам;
- б) слабая мускулатура тела; малая двигательная активность.
- в) все ответы верны

**6.чтобы не нарушить осанку:**

- а) сидеть надо прямо, слегка наклонив голову вперёд;
- б) при ходьбе держаться прямо, не сутулиться;
- г) все ответы верны

**7. Назови вид спорта**

- а) чтение книг
- б) прогулка на свежем воздухе
- в) катание на лыжах

**8.Чтобы не болеть нужно-**

- а) много читать
- б) много спать
- в) закаливаться, правильно питаться, заниматься спортом

**9.Назови вид спорта**

- а) игра
- б) сон
- в) плавание

**10.Метание в цель-**

- а) упражнение в метании мяча на расстояние
- б) когда кидаешь мяч чтобы попасть в определенный предмет.
- в) игры с мячом

**Критерии оценки (правильный ответ – 1 балл)**

Низкая - 3-4 балла

Средняя – 6-7 баллов

Высокая – 8-9 баллов