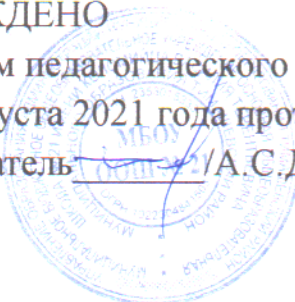


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 21
имени Коломийца Василия Терентьевича
муниципального образования Тимашевский район**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29 августа 2021 года протокол № 1

Председатель  /А.С.Денисенко/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной
направленности «Школа здоровья»

Уровень образования (класс) основное начальное образование, 1-4 класс

Количество часов 270

Учитель физической культуры МБОУ ООШ № 21 Перебейнос Наталья
Анатольевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

с учетом ООП НОО, Программы курса внеурочной деятельности «Здорово
быть здоровым» для обучающихся 1-11 классов / Р. Ш. Мошнина, А. В.
Погожева; под ред. Г. Г. Онищенко. — М.: Просвещение, 2019.

с учетом УМК Здорово быть здоровым. 1—4 классы: учеб. пособие для
общеобразовательных организаций / Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожева; под ред.
Г. Г. Онищенко. — М.: Просвещение, 2019. — 143 с.: ил.

Программа внеурочной деятельности «Школа здоровья» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего и направлена на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность, на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека.

Теоретические материалы, а также задания кейсового и практико - ориентированного характера, формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода. В процессе выполнения практических заданий, учащиеся получают возможность выполнения заданий индивидуального и группового характеров, работу в паре с одноклассником или взрослым.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья»

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты отражают:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формировании активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Школа здоровья», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражают:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Как сохранить здоровье?

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Раздел 2. Движение — это жизнь

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание?

Физкультура в школе.

ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Подвижные игры для развития мышц ног: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости»

Подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»

Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот»

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»

эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком»

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:
«Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

Раздел 3. Полезная и здоровая еда

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Раздел 4. Ты и другие люди

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Раздел 5. Не только школа

Школы бывают разные. Сила ума.

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.

Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола.

Викторина о комплексе ГТО.

Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.

Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса

СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников.

Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО.

Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса

1 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Движение —это жизнь(46 часов)		
Практические занятия, интерактивные игры, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я —спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. <i>Подвижные игры для развития мышц ног:</i> «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам» <i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины:</i> «Перетягивание», «Кто сильнее» «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг» <i>Подвижные игры на развитие быстроты:</i> «Вызов номеров», «Гонка	Практические занятия Квест, Информационный буклет Дневник самонаблюдения

	мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка» Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол» Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком» П о д в и Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и способствующие личностному развитию школьников.	
Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)		

Практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)		
Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов
Раздел 5. Не только школа (3 часа)		
Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных	Школы бывают разные. Сила ума. <i>Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.</i> Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.	Практические занятия Кейс Квест Проект

задач, оценка результатов подготовки	Конкурс групп-поддержки.	Создание тематических буклетов
--	--------------------------	--------------------------------------

2 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)		
Беседа, игровые занятия, арт- технологии.	Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Движение —это жизнь(46 часов)		
Практически е занятия, интерактивн ые игры, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовлен ности, оценка	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я —спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. <i>Подвижные игры для развития мышц ног:</i> «Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок» <i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины:</i> «Втяни в	Практические занятия Квест, Информационный буклет Дневник самонаблюдения

результатов подготовки.	круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости» Подвижные игры на развитие быстроты: «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны», «Конники – спортсмены» Подвижные игры на развитие выносливости: «Выбивалы», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы» Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком» Подвижные игры на развитие гибкости: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком» Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы» Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-	
------------------------------------	---	--

	ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	
Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)		
Практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)		
Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов

результатов подготовки.		
Раздел 5. Не только школа (4 часа)		
Практически е занятия, исследователь ьские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки	Школы бывают разные. Сила ума. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса	Практические занятия Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов

3 класс

Форма организации	Содержание курса	Форма организации
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)		
Беседа, игровые занятия, арт- технологии.	Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и на яву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Движение — это жизнь(46 часов)		

Практические занятия, интерактивные игры, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Подвижные игры для развития мышц ног: «Прыжки по полоскам», «Параютютисты», «Охотники и утки» «Прыгуны и пятнашки», «Удочка» Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости» Подвижные игры на развитие быстроты: «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны», «Конники — спортсмены», «Через кочки и пенечки» Подвижные игры на развитие выносливости: «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы» Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»	Практические занятия Квест, Информационный буклет Дневник самонаблюдения
--	--	--

	Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком» Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом» Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	
--	--	--

Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)

Практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
--	---	--

Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)		
Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов
Раздел 5. Не только школа (4 часа)		
Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки	Школы бывают разные. Сила ума. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса	Практические занятия Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов

	СпартиИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартиИгр ГТО игр внутри класса	
--	---	--

4 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Движение —это жизнь(46 часов)		
Практические занятия, интерактивные игры, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности,	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я —спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. <i>Подвижные игры для развития мышц ног:</i> . «Прыгуны и пятнашки», «Удочка»,	Практические занятия Квест, Информационный буклет Дневник самонаблюдения

оценка результатов подготовки.	«Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости» Подвижные игры на развитие быстроты: «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо» Подвижные игры на развитие выносливости: «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком» П о д в и Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»	
--------------------------------------	---	--

	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	
Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)		
Практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)		
Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера,	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов

решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.		
Раздел 5. Не только школа (4 часа)		
Практически е занятия, исследовател ьские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки	Школы бывают разные. Сила ума. <i>Массовые спортивные соревнования</i> <i>«команда-класс» по играм ГТО.</i> Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса. СпартИгры ГТО: Соревнования- конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса	Практические занятия Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)			
1	Мои помощники.	1	
2	Здоровый образ жизни.	1	
3	Что такое режим дня?	1	
4	Во сне и наяву.	1	
5	Правила безопасности в быту.	1	
6	Кибербезопасность.	1	
Раздел 2. Движение —это жизнь(46 часов)			
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		1
8	Твоя осанка.		1
9	Спортивные секции		1
10	Мама, папа, я —спортивная семья.		1
11	Физкультминутка. Опора и движение.		1
12	Что такое правильное дыхание?		1
13	Что такое закаливание?		1
14	Физкультура в школе.		1
15	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.		1
16-20	Подвижные игры для развития мышц ног: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам»		5
21-25	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Перетягивание», «Кто сильнее» «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг»		5
26-30	Подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка»		5
31-35	Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол»		5
36-40	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»		5
41-45	П о д в		5
46-50	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача»		5

51-52	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.		2
Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)			
53	Как еда путешествует по нашему организму.	1	
54	«Стройматериалы» для организма.		1
55	Пирамида здорового питания.		1
56	Режим питания.	1	
57	Готовим вместе с родителями.		1
Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)			
58	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	
59	Ещё раз про здоровый образ жизни.		1
60	Ты помогаешь взрослым.	1	
61	Правила для всех.		1
62	Наши друзья и не только.	1	
63	Человек и общество.	1	
Раздел 5. Не только школа (4 часа)			
64	Школы бывают разные. Сила ума.	1	
65-66	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки.		2
	Итого	13	52
	ВСЕГО		66

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)			
1	Мои помощники.	1	
2	Здоровый образ жизни.	1	
3	Что такое режим дня?	1	
4	Во сне и наяву.	1	
5	Правила безопасности в быту.	1	
6	Кибербезопасность.	1	
Раздел 2. Движение —это жизнь(46 часов)			
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		1
8	Твоя осанка.		1

9	Спортивные секции		1
10	Мама, папа, я — спортивная семья.		1
11	Физкультминутка. Опора и движение.		1
12	Что такое правильное дыхание?		1
13	Что такое закаливание?		1
14	Физкультура в школе.		1
15	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.		1
16-20	Подвижные игры для развития мышц ног: «Параютотисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок»		5
21-25	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости»		5
26-30	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны», «Конники – спортсмены»		5
31-35	Подвижные игры на развитие выносливости: «Выбивалы», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы»		5
36-40	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»		5
41-45	П о д в и		5
46-50	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы»		5
51-53	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.		3
Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)			

54	Как еда путешествует по нашему организму.	1	
55	«Стройматериалы» для организма.		1
56	Пирамида здорового питания.		1
57	Режим питания.	1	
58	Готовим вместе с родителями.		1
Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)			
59	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	
60	Ещё раз про здоровый образ жизни.		1
61	Ты помогаешь взрослым.	1	
62	Правила для всех.		1
63	Наши друзья и не только.	1	
64	Человек и общество.	1	
Раздел 5. Не только школа (4 часа)			
65	Школы бывают разные. Сила ума.	1	
66-68	<i>Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса</i>		3
	Итого	13	55
	ВСЕГО		68

3 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)			
1	Мои помощники.	1	
2	Здоровый образ жизни.	1	
3	Что такое режим дня?	1	
4	Во сне и наяву.	1	
5	Правила безопасности в быту.	1	
6	Кибербезопасность.	1	

Раздел 2. Движение — это жизнь(46 часов)			
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		1
8	Твоя осанка.		1
9	Спортивные секции		1
10	Мама, папа, я — спортивная семья.		1
11	Физкультминутка. Опора и движение.		1
12	Что такое правильное дыхание?		1
13	Что такое закаливание?		1
14	Физкультура в школе.		1
15	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.		1
16-20	<i>Подвижные игры для развития мышц ног:</i> «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» «Прыгуны и пятнашки», «Удочка»		5
21-25	<i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины:</i> «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости»		5
26-30	<i>Подвижные игры на развитие быстроты:</i> «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки»		5
31-35	<i>Подвижные игры на развитие выносливости:</i> «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы»		5
36-40	<i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:</i> «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»		5
41-45	<i>П о д в и</i>		5
46-50	<i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:</i> «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»		5
51-53	<i>Социально-ориентирующие игры:</i> сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и		3

	содействующие личностному развитию школьников.		
Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)			
54	Как еда путешествует по нашему организму.	1	
55	«Стройматериалы» для организма.		1
56	Пирамида здорового питания.		1
57	Режим питания.	1	
58	Готовим вместе с родителями.		1
Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)			
59	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	
60	Ещё раз про здоровый образ жизни.		1
61	Ты помогаешь взрослым.	1	
62	Правила для всех.		1
63	Наши друзья и не только.	1	
64	Человек и общество.	1	
Раздел 5. Не только школа (4 часа)			
65	Школы бывают разные. Сила ума.	1	
66-68	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса		3
	Итого	13	55
	ВСЕГО		68

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)			
1	Мои помощники.	1	
2	Здоровый образ жизни.	1	
3	Что такое режим дня?	1	
4	Во сне и наяву.	1	
5	Правила безопасности в быту.	1	
6	Кибербезопасность.	1	

Раздел 2. Движение —это жизнь(46 часов)			
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		1
8	Твоя осанка.		1
9	Спортивные секции		1
10	Мама, папа, я —спортивная семья.		1
11	Физкультминутка. Опора и движение.		1
12	Что такое правильное дыхание?		1
13	Что такое закаливание?		1
14	Физкультура в школе.		1
15	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.		1
16-20	<i>Подвижные игры для развития мышц ног:</i> «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки»		5
21-25	<i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины:</i> «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости»		5
26-30	<i>Подвижные игры на развитие быстроты:</i> «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»		5
31-35	<i>Подвижные игры на развитие выносливости:</i> «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот»		5
36-40	<i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:</i> «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»		5
41-45	<i>П о д в и</i>		5
46-50	<i>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:</i> «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»		5
51-53	<i>Социально-ориентирующие игры:</i> сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и		3

