

Пояснительная записка

Рабочая программа учителя по внеурочной деятельности «Азбука здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной программы внеурочной деятельности начального и основного образования под редакцией В.А. Горского, М.: Просвещение, 2015г.

Планируемые результаты

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.

Метапредметные результаты.

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:

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).

В процессе реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Путешествие по тропе 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.

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел I

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

Тема 1. Гигиена повседневного быта.

1 класс

Режим дня. Значение соблюдения режима дня.

Составление и запись своего режима дня.

2 класс

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

Разработка комплекса утренней зарядки.

3 класс

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

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

4 класс

Зубы. Строение зубов. Как сохранить улыбку красивой.

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

Тема 2. Физическое развитие.

1 класс

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

Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы.

2 класс

Прибавление в росте и весе.

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

3 класс

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

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

4 класс

Факторы, влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

Тема 3. Формирование правильной осанки.

1 класс

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

Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

2 класс

Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

Проверка своей осанки.

3 класс

Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием.

Проверка формы стопы.

4 класс

Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

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

Тема 4. Основы самоконтроля.

1 класс

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

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

3 класс

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

Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки.

4 класс

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

Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья.

1 класс

Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания.

Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений.

2 класс

Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

3 класс

Азбука закаливания. Виды закаливания организма человека.

Воздушные ванны. Босохождение. Умывание и обливание холодной водой.

4 класс

Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

Обучение точечному массажу.

Тема 6. Профилактика близорукости..

1 класс

Глаза – главные помощники человека.

Снимаем утомление глаз. Зрительные физкультурные минутки.

2 класс

Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

3 класс

Дальнозоркость. Близорукость. Влияние близорукости на здоровье человека.

Периферическое зрение. Упражнения для расширения периферического поля зрения.

4 класс

Профилактика близорукости.

Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что такое двигательные способности?

1 класс

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

Проверяем свои двигательные способности.

Тема 2. Что значит быть гибким?

2 класс

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

Физические упражнения для развития гибкости.

Тема 3. Что значит быть ловким?

3 класс

Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым?

4 класс

Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки

1 класс

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.

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».

Скользкий шаг на лыжах с лыжными палками и без палок.

Упражнения в равновесии.

2 класс

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

3 класс

Лыжный спорт. История лыжного спорта. Техника 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.

4 класс

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

1 класс

Движение и двигательные действия .

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.

2 класс

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

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

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.

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

Основной вид движения – метание. Фазы метания.

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

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

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

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

1 класс

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

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

2 класс

Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы

бережливость,
 дисциплинированность,
 соблюдение порядка,
 любознательность,
 любовь к прекрасному,
 стремление быть сильным и ловким.

Основными формами учёта знаний и умений будут: анкетирование детей, практические работы, накопления творческих работ обучающихся по типу «портфолио».

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Тематическое планирование 1 класс (33 часа)

№ 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
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Режим дня школьника	1	1	
1.2.	Составление индивидуального режима дня	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	1	
2.2.	Измерение своего роста и веса	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Осанка – стройная спина!	1	1	
3.2.	Будем улучшать осанку	1		1

4.	Тема «Основы самоконтроля»	1	1	
4.1.	Настроение и желание заниматься	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Как мы дышим	1	1	
5.2.	Тренируем дыхание	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Глаза – главные помощники человека	1	1	
6.2.	Снимаем утомление глаз	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что такое двигательные способности?»	2	1	1
1.1.	Двигательные способности людей	1	1	
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	8	3	5
1.1.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		1
1.2.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		1
1.3.	Все на лыжи!	1	1	
1.4.	Скользящий шаг без палок	1		1
1.5.	Скользящий шаг с лыжными палками	1		1
1.6.	Равновесие.	1	1	
1.7.	Упражнение в равновесии	1		1
1.8.	Виды спорта.	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	10	1	9

2.1.	Движение и двигательные действия	1	1	
2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1		1
2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1		1
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1		1
2.5.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1		1
2.6.	Игры на свежем воздухе.	1		1
2.7.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1		1
2.8.	Ходьба приставным шагом.	1		1
2.9.	Фигурная ходьба.	1		1
2.10.	Весёлые старты	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	2	1	1
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	2	1	1
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	1		1
	Итого:	33	12	21

2 класс (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретически	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	6	5
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Правила составления и проведения	1	1	

	утренней гимнастики			
1.2.	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Прибавление в росте и весе	1	1	
2.2.	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Форма спины и грудной клетки	1	1	
3.2.	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	1	1	
4.1.	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	1	1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Правила предупреждения простудных заболеваний	1	1	
5.2.	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Как устроен наш глаз	1	1	
6.2.	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть гибким?»	2	1	1
1.1.	Гибкость тела	1	1	
1.2.	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6	2	4
1.1.	Ползание и подползание	1		1
1.2.	Игротека «Разведчики»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	

1.4.	Ступающий шаг	1		1
1.5.	Способы подъёма на склон	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	10	2	8
2.1.	Бег и его виды	1	1	
2.2.	Обычный бег. Игра «Салки»	1		1
2.3.	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1		1
2.4.	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1		1
2.5.	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1		1
2.6.	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1		1
2.7.	Бег с преодолением препятствий.	1		1
2.8.	Сравнение ходьбы и бега	1	1	
2.9.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды»	1		1
2.10.	Эстафета	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5		5
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	5		5
1.1.	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
1.2.	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
1.3.	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1
1.4.	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1
1.5.	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	34	11	23

3 класс (34 часа)

№ 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
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Соответствие роста и веса возрастным нормам	1	1	
2.2.	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»»	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Плоскостопие и борьба с ним	1	1	
3.2.	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	2	1	1
4.1.	Пульс как показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	1		1
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Закаливание организма	1	1	
5.2.	Практическая работа «Закаливаемся вместе»	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Профилактика близорукости	1	1	
6.2.	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть ловким?»	2	1	1

1.1.	Что такое ловкость	1	1	
1.2.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	5	11
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6	2	4
1.1.	Лазание по канату и шесту	1		1
1.2.	Игротека «Пожарная команда»	1		1
1.3.	Лыжная подготовка	1	1	
1.4.	Коньковый ход	1		1
1.5.	Спуск с горы	1		1
1.6.	Торможение	1	1	
2.	Тема «Основные виды движения»	10	3	7
2.1.	Прыжки и спорт	1	1	
2.2.	Прыжки в длину с места	1		1
2.3.	Прыжки в длину с разбега	1		1
2.4.	Прыжки в высоту	1		1
2.5.	Прыжки со скакалкой	1		1
2.6.	Игротека «На болоте»	1		1
2.7.	Прыжок в глубину	1	1	
2.8.	Впрыгивание на возвышение.	1		1
2.9.	Отличие прыжка от ходьбы и бега	1	1	
2.10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	4	1	3
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1	
1.2.	Игры на переменах	1		1
1.3.	Игры разных народов	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»	1		1

	Итого:	34	13	21
--	--------	----	----	----

4 класс (34 часа)

№ 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
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Красивая улыбка человека	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1	1	
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1.	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	1	1	
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	2	1	1
4.1.	Показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		1
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1.	Точечный массаж	1	1	
5.2.	Обучение основам точечного массажа	1		1
6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1	1	
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		1

II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что значит быть сильным и ловким?»	2	1	1
1.1.	Выносливость и сила	1	1	
1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	16	2	14
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	6		6
1.1.	Движения при преодолении препятствий	1		1
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1		1
1.3.	Катание с горы на лыжах	1		1
1.4.	Лыжная эстафета	1		1
1.5.	Прогулка на лыжах	1		1
1.6.	Чтоб забыть про докторов	1		1
2.	Тема «Основные виды движения»	10	2	8
2.1.	Метание.	1	1	
2.2.	Способы метания	1		1
2.3.	Упражнения с большим мячом.	1		1
2.4.	Метание малого мяча	1		1
2.5.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1		1
2.6.	Метание на дальность	1		1
2.7.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1		
2.8.	Весёлые старты	1		1
2.9.	Фазы метания	1	1	
2.10.	Игры на свежем воздухе	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»	4	1	3
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	1	
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1		1

1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1		1
	Итого:	34	11	23

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета школы

№1 от « 30 » августа 2017г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР:

Коробова Е.Б.