

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Планета здоровья»

для обучающихся начального общего образования

(1 - 4 классы)

Направление внеурочной деятельности

«Удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов»

I. Результаты освоения курса

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **Личностных результатов:**

1- 2 класс

У ученика будут сформированы представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

3- 4 класс

У ученика будут сформированы представления:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **Метапредметных результатов:**

1. Познавательные универсальные учебные действия

1- 2 класс

Учащийся научится:

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно следственные связи в изучаемом круге явлений;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи.

Учащийся получит возможность научиться:

- использовать знаково-символические средства.

3-4 класс

Учащийся научится:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные)
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет.

2. Коммуникативные универсальные учебные действия

1- 2 класс

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- задавать вопросы.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

3- 4 класс

Учащийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия.

Учащийся получит возможность научиться:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой) владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

3. Регулятивные универсальные учебные действия

1- 2 класс

Учащийся научится:

- принимать учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
Учащийся получит возможность научиться:
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять пошаговый контроль по результату.

3- 4 класс

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

Учащийся получит возможность научиться:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **Предметных результатов**

1- 2 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- выполнять комплексы ЛФК и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня(символы)

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (упоры присев, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина низкая, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча массой 1 кг);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

3- 4 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений ЛФК и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств и направленных на коррекцию заболевания.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

- координации, гибкости).
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
 - сохранять правильную осанку;
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Ученик получит возможность научиться:**
- сохранять оптимальное телосложение;
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на профилактику заболеваний.

II. Содержание курса

1- 2 класс

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.

Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия.

Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине;

раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

3-4 класс

Основы знаний о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

Физическое совершенствование .Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Ритмическая гимнастика: комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук,

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью по дистанции; метание малого мяча на точность и дальность, стоя на месте.

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»). На материале спортивных игр: баскетбол — ведение мяча вокруг стоек («змежкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы, стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

Разделы программного материала	1 - 2 класс	3 - 4 класс
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Физическое совершенствование	68	68
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	47	47
Гимнастика с основами акробатики	6	6
Легкая атлетика	6	6
Подвижные игры	9	9

Формы организации и виды деятельности

1-2 класс

Оздоровительные занятия зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.

3-4 класс

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей). Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр. Графическая запись физических упражнений (комплексов). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

III. Тематическое планирование

1-2 класс

№ п/п	№ урока по теме	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				по плану	по факту	
Легкая атлетика (3 часа)						
1	1	Инструктаж по Техника безопасности на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Метание малого мяча из- за головы, на дальность с места и в цель.	1			
2	2	Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Метание малого мяча из-за головы, на дальность с места и в цель.	1			
3	3	Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Метание малого мяча в цель с 3- 5 метров	1			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика (22 часа)						
4	1	Передвижения ходьбой, прыжками, бегом под музыкальное сопровождение	1			
5	2	Комплекс упражнений на осанку без предметов и с предметами. Комплекс на осанку	1			
6	3	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой	1			
7	4	Комплекс на профилактику плоскостопия. Ходьба с изменяющейся длиной шага, в приседе, левым и правым боком	1			
8	5	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
9	6	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			

10	7	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.	1			
11	8	Комплекс на профилактику плоскостопия.	1			
12	9	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1			
13	10	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1			
14	11	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1			
15	12	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
16	13	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
17	14	Комплекс на осанку. Поднимание прямых ног в висе.	1			
18	15	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
19	16	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1			
20	17	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
21	18	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
22	19	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
23	20	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
24	21	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления,	1			

		скорости перемещения 1 мин				
25	22	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин	1			
Гимнастика (6 часов)						
26	1	Инструктаж по Техника безопасности на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений. Организующие команды: «Кругом!», перестроение по два, в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу	1			
27	2	Акробатические упражнения: из положения «лежа» на животе последовательное поднимание головы и ног, прогибание «лодочка». Ходьба с изменением скорости по сигналам.	1			
28	3	Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам. Лазание по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1			
29	4	Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной Прыжки на горку матов.	1			
30	5	Передвижение по гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	1			
31	6	Комплекс упражнения. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Повторить акробатический комплекс.	1			
Подвижные игры (9 часов)						
32	1	Общеразвивающие упражнения. «Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»	1			
33	2	«Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»	1			
34	3	Ходьба с различными положениями рук, ходьба чередуемая с бегом. Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	1			
35	4	Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод»	1			
36	5	Ходьба с различными положениями рук, ходьба чередуемая с бегом. Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	1			

37	6	Ходьба с различными положениями рук, ходьба, чередуемая с бегом. Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	1			
38	7	Ходьба с различными положениями рук, ходьба, чередуемая с бегом. Подвижные игры	1			
39	8	Ходьба с различными положениями рук, ходьба, чередуемая с бегом. Подвижные игры	1			
40	9	Ходьба с различными положениями рук, ходьба, чередуемая с бегом. Подвижные игры	1			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика (25 часов)						
41	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
42	2	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1			
43	3	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
44	4	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
45	5	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	1			
46	6	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	1			
47	7	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	1			
48	8	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	1			
49	9	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
50	10	Комплекс на осанку. Упражнения на	1			

		чередование напряжения и расслабления мышц.				
51	11	Комплекс на осанку. Поднимание прямых ног в висе.	1			
52	12	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
53	13	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1			
54	14	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
55	15	Передвижения ходьбой, прыжками ,бегом под музыкальное сопровождение	1			
56	16	Комплекс упражнений на осанку без предметов и с предметами. Комплекс на осанку	1			
57	17	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой	1			
58	18	Комплекс на профилактику плоскостопия. Ходьба с изменяющейся длиной шага, в приседе, левым и правым боком	1			
59	19	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
60	20	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
61	21	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.	1			
62	22	Комплекс на профилактику плоскостопия.	1			
63	23	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1			
64	24	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1			
65	25	Комплекс на профилактику плоскостопия.	1			
Легкая атлетика (3 часа)						
66	1	Техника безопасности на легкой	1			

		атлетике Равномерный бег по дистанции чередующийся с ходьбой. Комплекс на дыхание. Бросок набивного мяча из-за головы.				
67	2	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание малого мяча в цель.	1			
68	3	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание малого мяча в цель (присев, стоя, сидя).	1			

3-4 класс

№ п/п	№ урока по теме	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				по плану	по факту	
Легкая атлетика (3 часа)						
1	1	Инструктаж по Технике безопасности на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. Непродолжительный равномерный бег с невысокой скоростью	1			
2	2	Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями, с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью. Метание малого мяча в цель с 3- 5 шагов	1			
3	3	Бег 30 м. Метание малого мяча на дальность с места, с 3- 5 шагов. Упражнения на дыхание.	1			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика (22 часа)						
4	1	Передвижения ходьбой, прыжками, бегом под музыкальное сопровождение	1			
5	2	Комплекс упражнений на осанку без предметов и с предметами. Комплекс на осанку	1			
6	3	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой	1			
7	4	Комплекс на профилактику плоскостопия. Ходьба с изменяющейся длиной шага, в приседе, левым и правым боком	1			

8	5	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
9	6	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
10	7	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.	1			
11	8	Комплекс на профилактику плоскостопия.	1			
12	9	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1			
13	10	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1			
14	11	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1			
15	12	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания(грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
16	13	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
17	14	Комплекс на осанку. Поднимание прямых ног в висе.	1			
18	15	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
19	16	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1			
20	17	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
21	18	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
22	19	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и	1			

		расслабления мышц.				
23	20	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин	1			
24	21	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин	1			
25	22	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
Гимнастика (6 часов)						
26	1	Инструктаж по Технике безопасности на уроке по гимнастике. Комплекс дыхательных упражнений. Организующие команды: «Кругом!», перестроение по два, в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу	1			
27	2	Комплекс на осанку. Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Продвижение по рейке приставными шагами, лазание по гимнастической стенке	1			
28	3	Передвижение по гимнастической стенке Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной	1			
29	4	Комплекс упражнений. Дыхательные упражнения в ходьбе. Ходьба умеренная в чередовании с ускоренной. Акробатический комплекс.	1			
30	5	Комплекс упражнения на осанку. Повторить акробатический комплекс.	1			
31	6	Комплекс упражнения с отягощением. Преодоление полосы препятствий.	1			
Подвижные игры (9 часов)						
32	1	Игры на материале спортивных игр: баскетбол-ведение мяча, «змейкой», ловля и передача мяча, двумя руками от груди, в парах.	1			

33	2	Ведение мяча, «змейкой», ловля и передача мяча, двумя руками от груди, в парах.	1			
34	3	Игры на материале спортивных игр: баскетбол - «Гонка мячей», «Попади в кольцо»	1			
35	4	Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). «Не давай мяча водящему»	1			
36	5	Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние).	1			
37	6	Общеразвивающие упражнения. «Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»	1			
38	7	«Защита укрепления», «Кто дальше бросит»	1			
39	8	Ходьба с различными положениями рук, ходьба, чередуемая с бегом. Игры «Кто дальше бросит», «Стрелки».	1			
40	9	Ходьба с различными положениями рук, ходьба, чередуемая с бегом. Игры «Кто дальше бросит», «Стрелки».	1			
Оздоровительная и корригирующая гимнастика (25часов)						
41	1	Передвижения ходьбой, прыжками, бегом под музыкальное сопровождение	1			
42	2	Комплекс упражнений на осанку без предметов и с предметами. Комплекс на осанку	1			
43	3	Комплекс на профилактику плоскостопия. Упражнения в чередовании с большой и укороченной амплитудой	1			
44	4	Комплекс на профилактику плоскостопия. Ходьба с изменяющейся длиной шага, в приседе, левым и правым боком	1			
45	5	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
46	6	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
47	7	Комплекс на профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения в разных исходных	1			

		положениях, выполняемые с разным ритмом и темпом.				
48	8	Комплекс на профилактику плоскостопия.	1			
49	9	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1			
50	10	Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) – 2 – 3 раза. Комплекс дыхательных упражнений.	1			
51	11	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1			
52	12	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
53	13	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
54	14	Комплекс на осанку. Поднимание прямых ног в висе.	1			
55	15	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
56	16	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
57	17	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной, смешанный тип)	1			
58	18	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1			
59	19	Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			
60	20	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). Комплекс на осанку. Упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц.	1			

61	21	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки(без предметов и с предметами).	1			
62	22	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	1			
63	23	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 1 мин.	1			
64	24	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
65	25	Комплекс на осанку. Бег с изменением скорости, направления, скорости перемещения 2 мин.	1			
Легкая атлетика (3 часа)						
66	1	Комплекс на осанку. Равномерный бег по дистанции, чередующийся с ходьбой. Комплекс на дыхание. Бросок набивного мяча из-за головы.	1			
67	2	Бег 30 метров. Бег умеренной интенсивности с чередованием ходьбы и дыхания. Метание малого мяча в цель	1			
68	3	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание малого мяча на дальность	1			