

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦИЛИТЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**

РАСМОТРЕНО
на заседании
учителей начальных классов
МКОУ «Цилитлинская СОШ»

от «03»
сентября 2024 г.
Протокол № 01.

«УТВЕРЖДЕНА»
приказом директор
МКОУ «Цилитлинская СОШ»
Гаджибеков М.Р.
«03» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Мир здоровья»

2 класс -8-9 лет

3 класс -9-10 лет

Составитель:

Исакова Х.М.

Учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Проблема и актуальность

Занятия внеурочной деятельности - общая физическая подготовка являются хорошей школой физической культуры, и проводится с целью укрепления здоровья, закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; развитие физических качеств и двигательных навыков. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание занятий строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Во время занятий педагог должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и перенапряжения, а также обязан сформировать у обучающихся умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Программа направлена на спортивно – оздоровительную деятельность и способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных и коллективных способностей ребёнка.

На занятия внеурочной деятельностью «Мир здоровья» отводится по 1 часу в неделю в каждом классе.

Характеристика особенностей программы: Программа построена на принципах лечебной физической культуры с интеграцией в неё игровой деятельности. В процессе игровой деятельности у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа для обучающихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - сформировать у обучающихся начальной школы основы здорового образа жизни, развить творческую самостоятельность посредством освоения игровой двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре, в рамках внеурочной деятельности, являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы внеурочной деятельности являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения предметного содержания программы «Мир здоровья» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы организации

В классах обучающихся необходимо распределить на группы по физическому развитию. Данная программа предусматривает теоретические, практические, игровые занятия.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому занятия должны быть комплексными, в содержание которых включаются упражнения различных видов спорта - легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятий, правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить физические способности каждого учащегося. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

- **подготовительная** – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами);
- **основная часть** – подвижные и спортивные игры, комплексы упражнений на укрепление здоровья;
- **заключительная** – ходьба, бег в медленном темпе, упражнения на дыхание.

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в отдельных классах.

Программа рассчитана на 33 часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 час в неделю).

Структура и содержание рабочей программы

Программа направлена на спортивно – оздоровительную деятельность и представлена четырьмя разделами:

- оздоровительная физкультура;
- игры на развитие психических процессов;
- подвижные игры;
- ЛФК,

каждый из этих разделов предполагает организацию внеурочной деятельности школьников и направлена на решение педагогических задач.

ФГОС второго поколения представляют особые требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ. Данные результаты структурируются в соответствии с основными задачами общего образования, учитывающими индивидуальные, общественные и государственные потребности. Типологически образовательные результаты представлены следующим образом:

- предметные;
- метапредметные;
- личностные(ключевые).

Приобретения школьниками знаний:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Приобретения школьниками опыта самостоятельного действия:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений развития координации, на формирование правильной осанки;
- организовать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Учебно-тематический план 2-3 классов (1 час в неделю)

№	Разделы и темы	Общее	Часы	Часы
---	----------------	-------	------	------

		количество часов	теоретических занятий	практических занятий
1	Спортивно - оздоровительная деятельность	33	2	31
2	Оздоровительная физкультура	8	1	7
3	Игры на развитие психических процессов	8		8
4	Подвижные игры	8		8
5	ЛФК	9	1	8

Формой подведения итогов реализации рабочей дополнительной образовательной программы является специализированное тестирование, педагогическое наблюдение школьников и зачетные упражнения.

Рабочая программа рассчитана на 33 учебных часа. 7 групп – 2 и 3 классы. Возраст: 8-9 лет, 9-10 лет. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу. Занятия проводятся на в спортзале МКОУ «Цилитлинская средняя общеобразовательная школа».

Характеристика информационного сопровождения:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы, 6-е издание, Москва, «Просвещение», 2009;

Крутецкий В.А. «Психология обучения и воспитания школьников», Москва «Просвещение», 2006;

Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт-Петербург, «Варгус», 2005

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев - М. «Просвещение», 2006.

Содержание тем учебного курса 2 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физической деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физкультура

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Упражнения на тренажерах на развитие и совершенствование физических качеств.

Игры на развитие психических процессов

Игры на развитие восприятия: знакомство с правилами и проведением игр «Выложи сам», «Волшебная палитра»

Игры на развитие внимания: «Ищи без остановки», «Заметь всё»

Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения»

Игры на развитие воображения: «Узнай кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи: «Определи игрушку», «Ну-ка, отгадай»

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Стихия», «Баба Яга»

Подвижные игры

«У медведя во бору», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбаки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Воздух, вода, земля», «Космонавты», «Вызов номеров», «Невод».

ЛФК

Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Упражнения на предотвращение плоскостопия: упражнения с гимнастическими палками, упражнения с малым мячом, упражнения со скакалкой, упражнения на дорожке здоровья.

Упражнения на координацию: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Основы самомассажа.

3 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физкультура

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Бег: с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), равномерный бег с последующим ускорением.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Упражнения на тренажерах на развитие и совершенствование физических качеств.

Игры на развитие психических процессов

Игры на развитие восприятия: знакомство с правилами и проведением игр «Выложи сам», «Волшебная палитра»

Игры на развитие внимания: «Ищи без остановки», «Заметь всё»

Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения»

Игры на развитие воображения: «Узнай кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи: «Определи игрушку», «Ну-ка, отгадай»

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка: «Стихия», «Баба Яга»

Подвижные игры

«Эстафеты с обручами», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Совушка», «Змейка», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбаки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Воздух, вода, земля», «Вызов номеров», «Невод».

ЛФК

Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Упражнения на предотвращение плоскостопия: упражнения с гимнастическими палками, упражнения с малым мячом, упражнения со скакалкой, упражнения на дорожке здоровья.

Упражнения на координацию: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Элементы и приемы самомассажа, самомассаж.

№	Разделы и темы занятий	Срок проведения	Кол-во часов			Коррекция
			всего	практик	теория	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на развитие двигательных навыков. Подвижная игра	2 неделя октября	1	0	1	Комплексные упражнения с мячами, с гимнаст. палками
2.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения ОН. Эстафеты, подвижные игры	3 неделя октября	1	1	0	Упражнения оздоровительной направленности. Элементы самомассажа
3.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения ОН. Беговые эстафеты. Тестирование КС	4 неделя октября	1	1	0	Упражнения оздоровительной направленности. Элементы самомассажа
4.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс упражнений на осанку. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра. Вводная диагностика	5 неделя октября	1	1	0	Подводящие гимнастические упражнения. Подвижная игра: «Быстро на место»
5.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс упражнений на осанку. Перекаты. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижная игра.	2 неделя ноября	1	1	0	Подводящие гимнастические упражнения. Подвижная игра: «Быстро на место»
6.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Перекаты, группировка. Упражнения на равновесие Развитие физических качеств (гибкость)	3 неделя ноября	1	1	0	Подводящие упражнения на развитие гибкости, индивидуальная работа с детьми в перекатах и группировке.
7.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Перекаты, группировки. Упражнения на равновесие. Развитие силы. Подвижная игра. Тестирование вестибулярного аппарата	4 неделя ноября	1	1	0	Подводящие упражнения на развитие гибкости, индивидуальная работа с детьми в перекатах и группировке.

						Подвижная игра: «Волк во рву»
8.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Полоса препятствия. Упражнения на предотвращение плоскостопия. Подвижная игра	1 неделя декабря	1	1	0	Прохождение дистанции с препятствием, подвижная игра: «Волк во рву»
9.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Упражнения на предотвращение плоскостопия. Контрольные испытания.	2 неделя декабря	1	1	0	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
10.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на предотвращение плоскостопия.	3 неделя декабря	1	1	0	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два
11.	Строевые упражнения. Полоса препятствия. Дыхательная гимнастика. Подвижная игра	4 неделя декабря	1	1	0	Прохождение дистанции с препятствием, подвижная игра «Воздух, вода, земля»
12.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Прыжки через скакалку. Подвижная игра: «Невод»	2 неделя января	1	1	0	
13.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Обучение элементам самомассажа. Эстафеты.	3 неделя января	1	1	0	
14.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Обучение элементам техники самомассажа. Подвижная игра: «Вызов номеров». Развитие физических качеств.	4 неделя января	1	1	0	
15.	Комплекс ОРУ. Самомассаж. Прыжки через скалку. Развитие физических качеств. Эстафета.	5 неделя января	1	1	0	

	Текущая диагностика					
16.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на фитболах. Эстафеты .	1 неделя февраля	1	1	0	
17.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс упражнений на фитболах. Развитие ловкости, координации. Подвижная игра: «Вызов номеров»	2 неделя февраля	1	1	0	
18.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Равновесие, координация на фитболах. Развитие физических качеств. Игра. Тестирование КС	3 неделя февраля	1	1	0	
19.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Упражнения на тренажерах. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «Совушка».	4 неделя февраля	1	1	0	
20.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие физических качеств. Игровое занятие «Дорожка здоровья»	1 неделя марта	1	1	0	
21.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «Совушка».	2 неделя марта	1	1	0	
22.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Дыхательная	3 неделя марта	1	1	0	

	гимнастика. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «Два мороза».					
23.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Дыхательная гимнастика. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «Два мороза».	4 неделя марта	1	0	1	
24.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «По местам». Контрольные испытания	1 неделя апреля	1	1	0	
25.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Разучивание комплекса ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Эстафета. Итоговая диагностика	3 неделя апреля	1	1	0	
26.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Закрепление комплекса ОРУ в движении. Подвижная игра: «Космонавты».	1 неделя мая	1	1	0	
27.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Итоговое тестирование.	2 неделя мая	1	1	0	
28.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «День и ночь».	3 неделя мая	1	1	0	
29.	Строевые упражнения. Ходьба, бег	4 неделя мая	1	1	0	

	по заданию. ОРУ. Подвижные игры: «По местам», «Снайпер».				
30.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Подвижные игры: «По местам», «Вышибалы», «Передай».	5 неделя мая	1	1	0

Перечень зачетных мероприятий, игр, упражнений для отслеживания результатов:

1. Тестирование координационных способностей
2. Тестирование вестибулярного аппарата
3. Контрольные испытания
4. Игровое занятие «Дорожка здоровья»
5. Итоговое тестирование

Требования к уровню подготовки обучающихся

2 класс

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности «Мир здоровья» обучающиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл).

Тематическое планирование 3 класс

№	Разделы и темы занятий	Срок	Кол-во часов	Коррекция
---	------------------------	------	--------------	-----------

		проведения	всего	практик а	теория	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на развитие двигательных навыков. Подвижная игра	3 неделя сентября	1	0	1	
2.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	4 неделя сентября	1	1	0	Движения со скакалкой по прямой. Эстафеты со скакалкой.
3.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Комплекс упражнений на осанку. Упражнения с мячом. Подвижная игра.	1 неделя октября	1	1	0	Упражнения на месте с мячом. Подвижная игра: «Передай»
4.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Комплекс упражнений на осанку. Развитие физических качеств.	2 неделя октября	1	1	0	Комплексные упражнения с мячами, упражнения на выносливость.
5.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Комплекс упражнений на осанку. Эстафеты, подвижные игры	3 неделя октября	1	1	0	Упражнения с гимнаст-ми палками. Подвижная игра: «Быстро на место»
6.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Упражнения ОН, самомассаж. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра.	4 неделя октября	1	1	0	Бег змейкой, эстафеты с предметами.
7.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Упражнения ОН, самомассаж. Перекаты. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижная игра. Вводная диагностика	5 неделя октября	1	1	0	Подводящие гимнастические упражнения. Подвижная игра: «Быстро на место»
8.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Полоса препятствия. Упражнения на предотвращение плоскостопия. Подвижная игра Тестирование КС	2 неделя ноября	1	1	0	Подводящие гимнастические упражнения. Подвижная игра: «Быстро на место»

9.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Перекаты, группировка. Упражнения на предотвращение плоскостопия. Упражнения на равновесие. Развитие физических качеств (гибкость)	3 неделя ноября	1	1	0	Подводящие упражнения на развитие гибкости, индивидуальная работа с детьми в перекатах и группировке.
10.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Перекаты, группировки. Упражнения на равновесие. Развитие силы. Подвижная игра.	4 неделя ноября	1	1	0	Подводящие упражнения на развитие гибкости, индивидуальная работа с детьми в перекатах и группировке.
11.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Полоса препятствия. Закаливание. Развитие физических качеств. Подвижная игра Тестирование вестибулярного аппарата	1 неделя декабря	1	1	0	Прохождение дистанции с препятствием, подвижная игра: «Воздух, вода, земля»
12.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Закаливание. Дыхательная гимнастика. Полоса препятствия. Развитие физических качеств.	2 неделя декабря	1	1	0	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
13.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Дыхательная гимнастика. Контрольные испытания	3 неделя декабря	1	1	0	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два
14.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	4 неделя декабря	1	1	0	Комплекс упражнений со скакалкой, подвижная игра: «Невод»
15.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Дыхательная гимнастика. Текущая диагностика	2 неделя января	1	1	0	
16.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. Комплекс	3 неделя января	1	1	0	

	упражнений на развитие гибкости. Прыжки через скакалку. Подвижная игра: «Снайпер».				
17.	Строчные упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на фитболах. Эстафеты. Текущая диагностика	4 неделя января	1	1	0
18.	Строчные упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на равновесие на фитболах. Подвижная игра: «Вызов номеров». Развитие физических качеств.	5 неделя января	1	1	0
19.	Строчные упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на укрепления мышц спины и пресса на фитболах. Прыжки через скакалку. Развитие физических качеств. Эстафета.	1 неделя февраля	1	1	0
20.	Строчные упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Гимнастические упражнения. Эстафеты . Тестирование КС	2 неделя февраля	1	1	0
21.	Строчные упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Развитие ловкости, координации. Подвижная игра: «Вызов номеров»	3 неделя февраля	1	1	0

22.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Гимнастические упражнения с гимнастическими палками. Развитие физических качеств. Игра.	4 неделя февраля	1	1	0	
23.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «Выше от земли». Игровое занятие «В мире здоровья»	1 неделя марта	1	1	0	
24.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения на тренажерах. Развитие физических качеств. Игра «Выше от земли».	2 неделя марта	1	1	0	
25.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Разучивание Комплекса ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «На местах».	3 неделя марта	1	1	0	
26.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Закрепление комплекса ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «Вызов номеров». Контрольные испытания	4 неделя марта	1	1	0	
27.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Дорожка	1 неделя апреля	1	1	0	

	«здоровья». Развитие физических качеств. Подвижная игра: «Все в круг».					
28.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения в парах. Развитие физических качеств. Подвижная игра: «Все в круг». Итоговая диагностика	3 неделя апреля	1	1	0	
29.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Упражнения в парах. Развитие физических качеств. Эстафеты.	1 неделя мая	1	1	0	
30.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Дорожка «здоровья». Подвижная игра: «Космонавты».	2 неделя мая				
31.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Полоса препятствий. Итоговое тестирование.	3 неделя мая	1	0	1	
32.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Подвижная игра: «Космонавты», «Две линии», «Вороны и воробьи».	4 неделя мая	1	1	0	
33.	Строевые упражнения. Ходьба, бег по заданию. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «День и ночь», «Одиннадцать».	5 неделя мая	1	1	0	

Перечень зачетных мероприятий, игр, упражнений для отслеживания результатов:

1. Тестирование координационных способностей
2. Тестирование вестибулярного аппарата
3. Контрольные испытания
4. Игровое занятие «В мире здоровья»
5. Итоговое тестирование

Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класс

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности «Мир здоровья» обучающиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл).

Тесты для определения способности к равновесию.

1. Для оценки комплексного проявления координационных способностей школьников используется тест «Три кувырка вперед». Школьник встает у матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он выполняет без остановки три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После каждого кувырка принимается основная стойка. Фиксируется время выполнения задания и оценка результата.

Таблица 1.

Возраст, лет	Уровень развития				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
мальчики					
8	9,9	9,8-9,1	9,0-7,2	7,1-6,4	6,3
9	7,8	7,7-7,1	7,0-5,4	5,3-4,7	4,6
10	7,4	7,3-7,6	6,5-4,9	4,8-3,1	4,0
девочки					

8	9,4	9,3-8,5	8,4-6,7	6,6-5,9	5,8
9	8,8	8,7-7,6	7,5-5,6	5,2-4,2	4,1
10	7,7	7,6-7,0	6,9-5,4	5,3-4,6	4,1

2. Для оценки динамического равновесия используется тест балансирования на гимнастической скамейке в двух вариантах.

1 вариант – испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейке четыре поворота, не падая. Результат – время выполнения с точностью до 0,1 секунд.

2 вариант – испытуемый за 20 секунд должен выполнить как можно больше поворотов на узкой поверхности скамейки, не падая с неё. Результат – кол-во поворотов с точностью до полуоборота за 20 секунд.

Таблица 2

возраст	Уровень развития			
	низкий	средний	выше среднего	высокий
1 вариант				
8	21,0	18,5	16,0	14,0
9	18,0	16,0	14,0	12,5
10	17,5	14,5	12,5	11,0
2 вариант				
8	4,5	4,5	6	7
9	4	5	6,5	8
10	4	5	6,5	8

Также проводятся пробы Яроцкого, Ромберга для определения уровня развития вестибулярного аппарата.

Таблица уровня физической подготовленности

класс	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
2	Подтягивание на низкой	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

3	перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
2	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
3		Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
