

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №21 имени Н.И Рыленкова»
города Смоленска

Рассмотрена
на педагогическом совете
школы
Протокол №1
от 31.08.23 г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора
 К.Ю. Лелич
31.08.23 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
 С.В. Вакунова
Приказ № 323
от 31.08.23 г.


**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Азбука здоровья»
(направление «Творческое, физическое»,
форма организации – спортивно-оздоровительный клуб)
(1-4 класс)
2023/2024 учебный год**

Составлена учителями:

Румянцевым А.А. (1-е классы, 3-е классы)
Ивановым Е.Н. (2-е классы)
Абдрахмановым А.Я. (4-е классы)

г. Смоленск

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» (форма организации – спортивно-оздоровительный клуб, направление «Физическое») составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО), федеральной образовательной программы начального общего образования (далее - ФОП НОО), ориентирована на целевые приоритеты федеральной рабочей программы воспитания и направлена на достижение результатов основной образовательной программы начального общего образования (далее - ООП НОО).

Реализация программы позволяет:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ начального общего образования;
- расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
- соединить учебную и воспитательную деятельность;
- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом федеральной программы воспитания, что позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, которая проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в федеральной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую федеральной программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- - в различных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность

Рабочая программа составлена на основе авторской программы курса «Здоровейка» Смирнова Н.К.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению

и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Также одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия (корректирующая гимнастика).

Ценностное наполнение внеурочных занятий

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов.

России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

В основу изучения курса положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами внеурочной деятельности и оцениваются по трём уровням:

1. Результаты *первого уровня* (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты *второго уровня* (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).

3. Результаты *третьего уровня* (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

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

Цель: создание условий для сохранения физического и психического здоровья учащихся, развитие нравственных ценностей, привитие санитарно-

гигиенических навыков и навыков бережного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Место курса в учебном плане

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год, во 2-4 классах - 34 часа в год. Всего 135 часов. Продолжительность занятий не более 40 мин.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Виды, формы обучения

Виды и формы работы: игры, соревнования, веселые старты, экскурсии, «Дни здоровья», беседы, пальчиковая гимнастика, зарядка для глаз, физминутки.

Формы подведения итогов: викторины, конкурсы рисунков, проведение праздников, участие в соревнованиях.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению курса соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик

Содержание курса

«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

«Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода;

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Курс «Азбука здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — практико-ориентированный и состоит из четырёх частей:

➤ 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

➤ 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

➤ 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

➤ 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена

школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение **выпускниками первого уровня образования** следующих **личностных, метапредметных и предметных результатов**:

личностные:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Предметные результаты

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать движения в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр, упражнения на футболе;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематический план
«Азбука здоровья» 1-4 классы

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	1 КЛАСС	2 КЛАСС	3 КЛАСС	4 КЛАСС	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	4	4	4	Портал ИСРО РАО http://skiv.instrao.ru
II	Питание и здоровье	5	5	5	5	
III	Моё здоровье в моих руках	7	7	7	7	
IV	Я в школе и дома	6	6	6	6	
V	Чтоб забыть про докторов	4	4	4	4	
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	3	3	3	
	Комплексы общеразвивающих упражнений	ИНТЕГРИРОВАНО НА ВСЕХ ЗАНЯТИЯХ				Портал Российской электронной школы (РЭШ) https://fg.resh.edu.ru/ Библиотека ЦОК
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	5	5	5	
	Всего:	33	34	34	34	

Календарно – тематическое планирование
спортивно-оздоровительного клуба «Азбука здоровья»
1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	факт
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)			
1.	Вводное занятие «За здоровый образ жизни»		
2.	Значение утренней гимнастики для организма.		
3.	Режим дня. Комплексы общеразвивающих упражнений.		
4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». Упражнения для мышц позвоночника.		
Питание и здоровье (5ч)			
5. /1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Упражнения в ходьбе и беге.		
6. /2	Культура питания. Приглашаем к чаю. Упражнения для плечевого пояса и рук.		
7. /3	Умеем ли мы правильно питаться. Упражнения для ног		
8. /4	Как и чем мы питаемся Упражнения для туловища		
9. /5	Викторина «Красный, жёлтый, зелёный». Комплексы общеразвивающих упражнений		
Моё здоровье в моих руках (7ч)			
10./1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.		
11./2	Полезные и вредные продукты. Укрепление мышечного корсета		
12./3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.		
13./4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».		
14./5	Как обезопасить свою жизнь. Упражнения на гибкость		
15./6	Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим. Акробатические упражнения		
16./7	В здоровом теле здоровый дух.		
Я в школе и дома (6ч)			

17./1	Мой внешний вид – залог здоровья. Упражнения с мячом.		
18./2	Зрение – это сила. Упражнения со скакалкой.		
19./3	Осанка – это красиво. Упражнения на гимнастической стенке.		
20./4	Весёлые переменки. Упражнения с обручем.		
21./5	Здоровье и домашние задания. Упражнения на гимнастическом бревне.		
22./6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.		
Чтоб забыть про докторов (4ч)			
23./1	Конкурс листовок «Хочу остаться здоровым». Упражнения на укрепление мышечного корсета		
24./2	Вкусные и полезные вкусоности. Упражнения на развитие мелкой моторики		
25./3	Викторина «Как хорошо здоровым быть».		
26./4	Как сохранять и укреплять свое здоровье.		
Я и моё ближайшее окружение (3ч)			
27./1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».		
28./2	Вредные и полезные привычки. Упражнения для грудного отдела позвоночника		
29./3	Игра «Я б в спасатели пошел».		
30./1	Опасности летом.		
31./2	Первая доврачебная помощь. Практическое занятие «Правила наложения жгута».		
32./3	Вредные и полезные растения.		
33./4	Праздник «В здоровом теле – здоровый дух» (промежуточная аттестация)		

Календарно – тематическое планирование
 Спортивно-оздоровительного клуба «Азбука здоровья»(34 часа)
 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	факт
Введение «Вот мы и в школе». (4 ч)			
	Что мы знаем о здоровом образе жизни. Беседа по технике безопасности.		
1.	По стране Здоровейке. Упражнения на формирование правильной осанки.		
2.	Я хозяин своего здоровья. Упражнения для укрепления мышц спины.		
3.	Правильное питание – залог здоровья. Упражнения на гимнастических скамейках.		
Питание и здоровье (5ч)			
5/1	Культура питания. Этикет.		
6/2	Светофор здорового питания. Положение и движение рук во время ходьбы и бега.		
7/3	Сон и его значение для здоровья человека. Общеразвивающие упражнения с мешочками. Подвижные игры.		
8/4	Закаливание в домашних условиях. Лазание по гимнастической стенке.		
9/5	Иммунитет. Тренировка удержания правильной осанки в различных положениях.		
Моё здоровье в моих руках (7ч)			
10/1	Как сохранять и укреплять свое здоровье. Преодоление полосы препятствий.		
11/2	Спорт в жизни ребенка.		
12/3	Сутулая и круглая спина. Признаки, способы исправления.		
13/4	Кругловогнутая спина. Характерные признаки, методы коррекции.		
14/5	Упражнения на самовытяжение.		
15/6	Упражнения на самовытяжение. Общеразвивающие упражнения с мешочками.		
16/7	Упражнения на гимнастических скамейках.		
Я в школе и дома (6ч)			
17/1	Почему устают глаза?		

18/2	Гигиена позвоночника. Сколиоз.		
19/3	Шалости и травмы.		
20/4	Переутомление и утомление.		
21/5	Беседа по теме: «Воспитание сознательного отношения к правильной осанке». Упражнения с предметами для формирования правильной осанки.		
22/6	Упражнения с мячом; упражнения на дыхание.		
Чтоб забыть про докторов (4ч)			
23/1	Как защитить себя от болезни? Акробатические упражнения. Подвижные игры.		
24/2	Вкусные и полезные вкусности. Упражнения для укрепления мышц пресса и свода стопы.		
25/3	Прыжки через короткую скакалку.		
26/4	Упражнения на дыхание.		
27/1	Вредные привычки. Упражнения на развитие гибкости и правильной осанки.		
28/2	В мире интересного. Упражнения для укрепления мышц пресса и свода стопы.		
29/3	Упражнения на осанку на гимнастической стенке.		
«Вот и стали мы на год взрослей» (5ч)			
30/1	Я и опасность. Беседа по теме: «Способы коррекции плоскостопия». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.		
31/2	Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлении. Упражнения для укрепления мышц спины.		
32/3	Ожог. Первая помощь.		
33/4	Солнечный удар. Первая помощь. Подвижные игры.		
34/5	Викторина «Если хочешь быть здоров» (промежуточная аттестация)		

Календарно – тематическое планирование
 Спортивно-оздоровительного клуба «Азбука здоровья»(34 часа)
 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата план факт	
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)			
1/1	Здоровый образ жизни. Беседа по технике безопасности.		
2/2	Личная гигиена. Упражнения на формирование правильной осанки с мешочками.		
3/3	Упражнения для укрепления мышц спины.		
4/4	Упражнения на гимнастических скамейках.		
Питание и здоровье (5ч)			
5/1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Положение и движение рук во время ходьбы и бега.		
6/2	Вредные микробы. Упражнения с мячом; упражнения на дыхание.		
7/3	Что такое здоровая пища. Как ее приготовить. Упражнения на самовытяжение.		
8/4	Общеразвивающие упражнения с мешочками. Подвижные игры.		
9/5	Упражнения на гимнастических скамейках.		
Моё здоровье в моих руках (7ч)			
10/1	Наш мозг и его волшебные действия. Комплекс утренней зарядки.		
11/2	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Прыжки через короткую скакалку.		
12/3	Как сохранять и укреплять здоровье. Упражнения на дыхание.		
13/4	Тренировка навыков удержания правильной осанки в различных положениях.		
14/5	Правильная осанка. Преодоление полосы препятствий.		
15/6	Беседа «Воспитание сознательного отношения к правильной осанке». Упражнения с предметами для формирования правильной осанки.		
16/7	Сутулая и круглая спина. Признаки, способы исправления.		
Я в школе и дома (6ч)			
17/1	Мой внешний вид и здоровье. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.		
18/2	Бесценный дар – зрение.		

19/3	Гигиена правильной осанки. Кругловогнутая спина. Характерные признаки, методы коррекции.		
20/4	Упражнения для укрепления мышц пресса и свода стопы.		
21/5	Упражнения на развитие гибкости и правильной осанки.		
22/6	Упражнения для укрепления мышц пресса и свода стопы.		
Чтоб забыть про докторов (4ч)			
23/1	Движение – это жизнь. Упражнения на осанку на гимнастической стенке.		
24/2	Разговор о правильном питании. Упражнения для укрепления мышц спины.		
25/3	Беседа по теме: «Способы коррекции плоскостопия». Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.		
26/4	Беседа по теме: «Упражнения с фитболами». Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.		
27/1	Вредные привычки и их профилактика. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с использованием фитболов.		
28/2	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с использованием фитболов.		
29/3	Упражнения для укрепления мышц рук с использованием фитболов.		
«Вот и стали мы на год взрослей» (5ч)			
30/1	Я и опасность. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук с использованием фитболов.		
31/2	Лесная аптека на службе человека.		
32/3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».		
33/4	Солнечный удар, ожог. Первая помощь.		
34/5	КВН «По дорожкам здоровья» (промежуточная аттестация)		

Календарно – тематическое планирование
 Спортивно-оздоровительного клуба «Азбука здоровья»(34 часа)
 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Дата план факт	
Введение «Вот мы и в школе» (4ч)			
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Беседа по технике безопасности на практических занятиях.		
2.	Правила личной гигиены. Упражнения на формирование правильной осанки с мешочками.		
3.	Физическая активность и здоровье. Упражнения для укрепления мышц спины.		
4.	Упражнения на гимнастических скамейках.		
Питание и здоровье (5ч)			
5/1	Здоровая пища для всей семьи. Упражнения с мячом; упражнения на дыхание.		
6/2	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Упражнения на самовытяжение.		
7/3	Секреты здорового питания. Рацион питания.		
8/4	Общеразвивающие упражнения с мешочками. Подвижные игры.		
9/5	Упражнения на гимнастических скамейках.		
Моё здоровье в моих руках (7ч)			
10/1	Домашняя аптека. Лазание по гимнастической стенке.		
11/2	Береги зрение смолоду. Прыжки через короткую скакалку.		
12/3	Сколиоз. Как его избежать. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		
13/4	Беседа по теме: «Воспитание сознательного отношения к правильной осанке». Упражнения с предметами для формирования правильной осанки.		
14/5	Удержание правильной осанки в различных положениях.		
15/6	Сутулая и круглая спина. Признаки, способы исправления.		
16/7	Акробатические упражнения. Подвижные игры.		
Я в школе и дома (6ч)			
17/1	Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим.		

18/2	Класс - не улица, ребята, и запомнить это надо.		
19/3	Мода и школьные будни. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подвижные игры.		
20/4	Кругловогнутая спина. Характерные признаки, методы коррекции.		
21/5	Беседа по теме: «Способы коррекции плоскостопия». Упражнения для укрепления мышц пресса и свода стопы.		
22/6	Упражнения на развитие гибкости и правильной осанки.		
Чтоб забыть про докторов (4ч)			
23/1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.		
24/2	Разговор о правильном питании.		
25/3	Беседа по теме: «Фитболы». Подвижные игры с фитболами.		
26/4	Упражнения для укрепления мышц спины с использованием фитболов.		
Я и моё ближайшее окружение (3ч)			
27/1	Размышление о жизненном опыте. Круглый стол.		
28/2	Вредные привычки и их профилактика. Упражнения на осанку на гимнастической стенке.		
29/3	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с использованием фитболов.		
«Вот и стали мы на год взрослей» (5ч)			
30/1	Я и опасность. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с использованием фитболов.		
31/2	Гордо реет флаг здоровья. Игра.		
32/3	Грибы и ягоды. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с использованием фитболов.		
33/4	Ушибы, растяжения. Первая помощь.		
34/5	Итоговый проект «Моё здоровье в моих руках» (промежуточная аттестация)		

Программно - методическое обеспечение

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.- М.: Просвещение , 2019 г.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.
3. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.
4. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998 г.
5. Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г.
6. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.