

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5  
с углублённым изучением отдельных предметов г. Пересвета»



Утверждаю:  
Директор школы  
/И.В.Березина/  
06.09.2011

Рабочая программа внеурочной деятельности  
**«Спортивный клуб «Чемпион»»**  
Спортивно-оздоровительное направление  
для 1-4 классов

Составитель:  
учитель начальных классов  
Гудкова Оксана Владимировна

г. Пересвет, 2011 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «спортивный клуб Чемпион» содержит спортивно – оздоровительное направление, что является одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования. И поэтому перед школами ставятся задачи укрепления здоровья подрастающего поколения. В данной программе увеличено количество часов на подвижные игры, что позволяет учащимся проводить больше времени на свежем воздухе, а не находится в помещении.

Актуальность данной программы состоит в том, что основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации ребенок овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем. Программа ориентирована на здоровьесберегающие ценности, на партнерское отношение детей и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности ребенка, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
2. Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
3. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
4. Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

#### **Развивающие:**

1. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
2. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
3. Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
4. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

#### **Воспитывающие:**

1. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
2. Воспитывать командный спортивный интерес.

Программа включает три основных раздела:

1. Будем бегать, прыгать, и играть.
2. Что нужно для здоровья.
3. Основы безопасности.

Программа рассчитана на 4 года обучения 1 – 4 класс, возраст детей 7 – 11 лет.

На изучение каждого раздела отводится по 1 часу в неделю, 33 часа в год в 1 классе, 35 часов во 2-4 классах.

Формы и режим занятий

Форма обучения :

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Режим занятий – 1 час в неделю : 33 часа в год для 1- х классов, 35 часов для 2-4 классов

Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.

Основные формы занятий: викторины, игры, игра - путешествие, сообщение доктора Айболита, комбинированный урок, памятки, экскурсии, мероприятия, деловая и ролевая игра.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «спортивный клуб Чемпион» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «спортивный клуб Чемпион» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **1. Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе .

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

### **К концу 1 класса**

Должны знать: основные виды подвижных и спортивных игр; как правильно составлять режим дня; как правильно надо мыть руки и лицо, как заботиться о глазах и как ухаживать за ушами, зубами, руками и ногами, знать правила ухода за кожей и о том, как следует питаться, о пользе сна; о правилах поведения в быту и на природе; о правилах дорожного движения; о правилах пожарной безопасности; о пользе физических упражнений и закаливания; правила безопасного поведения на воде; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; правила обращения с животными;

Должны уметь: правильно мыть руки и лицо, делать гимнастику для глаз, содержать в чистоте и защищать уши, зубы, руки, ноги и кожу от повреждений, выбирать полезную для здоровья пищу и тщательно пережёвывать её при приёме, спать по 11-11,5 часов, ложась в 20-21 час, выполнять физические упражнения для укрепления мышц, выполнять закаливающие процедуры, соблюдать правила безопасного поведения на воде, играть в подвижные игры на воздухе, соблюдать правила безопасности.

Способ проверки: наблюдение за внешним видом и поведением детей по приходу в школу, во время перемен, при посещении ими столовой, на уроках физкультуры; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, опрос на занятиях после пройденной темы, викторины после каждого изученного раздела, в конце года мониторинг.

### **К концу 2 класса**

Должны знать: о правилах поведения в школе и дома; комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия; как предупредить болезни глаз; как следить за своим питанием; как следить за гигиеной своего тела; правила дорожного движения; о причинах ДТП; правила пожарной безопасности; знать, чем опасен электрический ток; правила безопасности в любую погоду; правила поведения на воде; меры предосторожности при обращении с дикими животными.

Должны уметь: заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах; оказать первую помощь при укусах насекомых; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; соблюдать меры предосторожности при обращении с дикими животными.

Способ проверки: наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов, беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков ЗОЖ, опрос на занятиях после пройденной темы, тестирование в конце года «Оцени себя сам», мониторинг, игры - проверки «Учимся не болеть», «Светофор здоровья», выполнение проекта по теме «Азбука витаминов».

### **К концу 3 класса**

Должны знать: основные подвижные и спортивные игры; игры народов мира; как отучить себя от вредных привычек; комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний; упражнения для снятия усталости глаз; правила дорожного движения; как вести себя во время пожара в школе; правила техники безопасности на кухне, ванной, коридоре, балконе, как уберечься от укуса насекомых; как уберечься от ушибов и переломов; правила безопасности во время грозы;

Должны уметь: играть в подвижные и спортивные игры; отказаться от вредных привычек; выполнять упражнения по профилактике простудных заболеваний; выполнять упражнения для глаз; соблюдать правила дорожного движения; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать первую помощь при ушибах и порезах;

Способ проверки: наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года мониторинг, в конце изученного раздела Игры – проверки «Школа светофорных наук», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»; выполнение проекта на тему «Я здоровье берегу сам себе я помогу».

#### **К концу 4 класса**

Должны знать: подвижные, спортивные игры, игры народов мира; что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки; почему дышать табачным дымом опасно для здоровья; почему некоторые привычки называются вредными (курение, алкоголь, наркотики); почему алкоголь опасен для нашего здоровья; почему наркотики губительны для человека; основные виды травм.

Должны уметь: понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость); стараться избегать стрессов; противостоять вредным привычкам; уметь оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, сотрясении мозга; оказывать медицинскую помощь при кровотечении; оказывать первую помощь при ожогах и обморожении; оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Способ проверки: наблюдение непосредственное и целенаправленное за поведением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов; беседы с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здорового образа жизни; опрос на занятиях после пройденной темы; в конце года проведение мониторинга, в конце изученных разделов проведение деловой игры «Формула здоровья» по изученным темам и КВНа «Здоровье и безопасность»; создание проекта по теме «Секреты здоровья».

К концу 4 года обучения учащиеся должны уметь:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Будем бегать, прыгать и играть.

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов

Что нужно для здоровья?

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Основы безопасности.

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

**Учебно – тематический план по внеурочной деятельности  
Для 1- го класса**

№	Тема занятия	Кол-во час	Кол – во часов по программе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Техника безопасности на занятиях, правила поведения	1	1	
<b>2</b>	<b>Мир движений</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
2.1	Различные упражнения изОРУ «игра белок», «разведчики», «щенок»	1		1
<b>3</b>	<b>Красивая осанка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
3.1	Корректирующие упражнения для осанки «хвостики», «паровоз»	1		1
<b>4</b>	<b>Что нужно для здоровья</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
4.1	Гимнастика для глаз	1		1
4.2	Режим дня	1	1	
4.3	Солнце, воздух, вода и мыло –наши лучшие друзья.	1	1	
4.4	Викторина «секреты здоровья»	1	1	
<b>5</b>	<b>Сила нужна каждому</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1	Что такое сила? Устная игра сравнение «кто сильнее?»	1	1	
5.2	Сила нужна каждому «очисти свой сад от камней»	1		1
<b>5</b>	<b>Ловкий, гибкий</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
5.1	Упражнения на гибкость «снип-снап»	1		1
<b>6</b>	<b>Юный пожарник</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.1	Правила пожарной безопасности	1	1	
6.2	Полоса препятствий	1		1
<b>7</b>	<b>Развитие быстроты</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
7.1	П.И. на развитие быстроты «командные салки», «сокол и голуби»	1		1
7.2	Кто быстрее? «найди нужный цвет», «разведчики»	1		1
<b>8</b>	<b>Скакалочка – вырубалочка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
8.1	П.И. со скакалкой «удочка с приседаниями»	1		1
<b>9</b>	<b>Команда быстроногих</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
9.1	Эстафеты командные	1		1
9.2	Выбираем бег «кто быстрее?» «сумей догнать»	1		1
<b>10</b>	<b>Метко в цель</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.1	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1		1
10.2	Развиваем точность движений «подвижная цель»	1		1
<b>11</b>	<b>Горка зовёт</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
11.1	П.и. «быстрый спуск», «паровозик»	1		1
11.2	П.и.«Быстрый спуск», «веер»	1		1
<b>12</b>	<b>Зимнее солнышко</b>	<b>4</b>		<b>4</b>

12.1	П.и.«Штурм высоты», «кто быстрее приготовится»	1		1
12.2	Снежные фигуры	1		1
12.3	Мы строим крепость	1		1
12.4	Игры на снегу	1		1
<b>13</b>	<b>Путешествие по островам знаний</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
13.1	Правила дорожного движения «дорожные знаки»	1	1	
13.2	Правила поведения в природе Если солнечно и жарко, если на улице идёт дождь и гроза.	1	1	
13.3	Экскурсия «Дорожные знаки», «Правила перехода улиц и дорог»	1		1
<b>14</b>	<b>Удивительная пальчиковая гимнастика</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>15</b>	<b>Что такое скорость?</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
15.1	Кто самый быстрый? П.и. «быстро в строй», «колдунчики», «салки с хвостиками»	1		1
<b>16</b>	<b>«Прыжок за прыжком»</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
16.1	Прыжковые упражнения и П.и.	1		1
<b>17</b>	<b>Мир движений и здоровья</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
17.1	Как упражнения влияют на организм человека?	1	1	
17.2	«весёлые старты»	1		1
	<b>всего</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>24</b>

**Учебно – тематический план занятий по внеурочной деятельности.  
Для 2 - го класса.**

№ п/п	Разделы темы	Всего часов	Кол – во часов по программе	
			Тео- рия	Прак- тика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.</b>	<b>Открываем дверь в сказку Здоровья</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
2.1	Упражнение пальчиковой гимнастики П.И. «у медведя во бору»	1		1
2.2	Упражнения для мимики лица П.И. «шишки, желуди, орехи»	1		1
<b>3.</b>	<b>Быстрые и ловкие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
3.1	Упражнения с использованием разных видов ходьбы и бега П.И. «волки во рву»	1		1
3.2	Многоскоки П.И. «третий лишний»	1		1
<b>4</b>	<b>Зрительная гимнастика</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1	Беседа с учащимися о факторах влияющих на зрение	1	1	
4.2	Комплекс упражнений для глаз Игра «что изменилось?»	1		1
<b>5</b>	<b>Правильная осанка</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.1	Беседа о факторах приводящим к нарушению осанки	1	1	
5.2	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки П.И. «два мороза»	1		1
<b>6</b>	<b>Путешествие в город «угадайка»</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
6.1	ОРУ с загадками Игры с загадками	1		1
<b>7</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
7.1	Комплекс дыхательных упражнений	1		1

	П.И. «день и ночь»			
<b>8</b>	<b>Закаляйся – если хочешь быть здоров</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
8.1	Беседа о пользе закаливания организма	1	1	
<b>9</b>	<b>Здоровый образ жизни</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
9.1	Беседа с учениками о здоровом образе жизни и вредных привычках	1	1	
9.2	Игра «интересное задание», «цветок здоровья»	1		1
<b>10</b>	<b>Пожарные на учении</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
10.1	Полоса препятствий	1		1
	лазание по гимнастической стенке			
10.2	Эстафеты с предметами	1		1
<b>11</b>	<b>Переправа</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
11.1	Упражнения в равновесии	1		1
	П.И. «воробьи, вороны»			
<b>12</b>	<b>Горка зовет</b>	<b>2</b>		
12.1	Снежные фигуры	1		1
12.2	Строим крепость	1		1
<b>13</b>	<b>Космическое путешествие на марс</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
13.1	ОРУ с инсценировкой и речитативом	1		1
	П.И. «космонавты»			
<b>14</b>	<b>Школа мяча</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
14.1	Ору с мячами	1		1
	П.И. «гонка мяча в колонне»			
14.2	Броски и ловля мяча	1		1
	П.И. «гонка мяча по кругу», «мяч капитану»			
<b>15</b>	<b>Мы туристы</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
15.1	П.И. «флюгер», «кто первым соберет рюкзак»	1		1
<b>16</b>	<b>Поход по родному краю</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
16.1	Значение прогулок и походов для укрепления здоровья	1	1	
16.2	Комплекс упражнений «поход по родному краю».	1		1
<b>17</b>	<b>Метко в цель</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
17.1	Броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		1
17.2	П.И. «метко в цель», «вышибалы»	1		1
<b>18</b>	<b>Путешествие в страну витаминию</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
18.1	Беседа о пользе витаминов	1	1	
18.2	Игра «кто больше назовет овощей и фруктов», «сбор урожая»	1		1
<b>19</b>	<b>Спортивный праздник «Физкульт ----ура»</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
19.1	Спортивные эстафеты	1		1
<b>20</b>	<b>Азбука безопасного падения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
20.1	Беседа о правильном падении в различных ситуациях	1	1	
20.2	Прыжки с высоты, через препятствия.	1		1
	Разные виды падения на маты и пол			
<b>21</b>	<b>Самый внимательный</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
21.1	Игры на внимание	1		1
<b>22</b>	<b>На водоеме летом</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
22.1	Правила безопасности на водоеме	1	1	
22.2	П.И. «рыбки», «ручейки и озера»	1		1
	<b>всего</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>26</b>

**Учебно-тематический план занятий по внеурочной деятельности.  
в 3 классе**

№ п/п	Разделы тем	Всего часов	Кол-во по программе	
			Теор.	Прак- тика
1	Вводное занятие О личной гигиене и одежде для занятий.	1	1	
2	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1ч.		1
3	Экскурсия.на стадион.	1ч.		1
4	Помощники здоровья (закаливающие процедуры)	1ч.	1	
5	Упражнения и игры со скакалками.	1ч.		1
6	Правила питания. Беседа о здоровой пище.	1ч.	1	
7	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1ч.		1
8	Игры для развития внимания.	1ч.		1
9	Час настольных игр	1ч.		1
10	Час настольных игр (шашки, шахматы и др.)	1ч.		1
11	Весёлые старты с б/б мячом	1ч.		1
12	Игры с лазанием и перелезанием («Поезд», «Альпинисты»)	1ч.		1
13	Режим питания. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	1ч.	1	
14	Подвижные игры к разделу «Гимнастика с основами акробатики»	1ч.		1
15	Час настольных игр (шашки., шахматы, ПДД и др.)	1ч.		1
16	Танцевальные упражнения.	1ч.		1
17	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. 1ч.	1ч.		1
18	Правила безопасности в любую погоду. Гололёд. Как уберечься от мороза.	1ч.	1	
19	Работа над проектом по теме «Я здоровье берегу- сам себе я помогу».	1ч.	1	
20	Весёлые состязания и малоподвижные игры.	1ч.		1
21	На снеговой площадке. Катание на санках	1ч.		1
22	На снеговой площадке. Катание на лыжах	1ч.		1
23	Подвижные игры на воздухе к разделу «Спортивные игры»	1ч.		1
24	Подвижные игры на воздухе	1ч.		1
25	Азбука пожарной безопасности.	1ч.	1	

26	Игры по темам ПДД «На улице города»	1ч.		1
27	Час настольных игр.	1ч.		1
28	Час настольных игр	1ч.		1
29	Танцевальные упражнения	1ч.		1
30	Экскурсия. «Правила перехода улиц и дорог».	1ч.		1
31	Подвижные игры на воздухе.	1ч.		1
32	Подвижные игры на спортивной площадке к разделу «Спортивные игры». Футбол.	1ч.		1
33	«Весёлые старты»	1		1
34	Игры на внимание	1		1
35	Весенняя эстафета			1
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>28</b>

### Список литературы:

1. Анастасова, Л.П., Ижевский, П.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
  2. Борисова, У.С. Программа курса валеологии «Расти здоровым».
  3. Басова, Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
  4. Мелентьева, М.С., Раицкий, А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы).
  5. Шакурова, И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
  6. Умнягина, Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников.
- Список рекомендуемой литературы:
1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
  2. Марченко, Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе.
  3. Николаева, Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс.
  4. Обухова, Л.А., Лемякина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
  5. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
  6. Сосунова, Е.М., Форштат, М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического

объединения учителей от 29.08.2011 № 1

Председатель МО  Е.А. Кошовец

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР  /Н.В. Завьялова