

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное образование «Сафоновский район» Смоленской области

МБОУ «СОШ № 2» г. Сафоново

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Янчина Т.Ю.

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«СОШ № 2» г. Сафоново

 Шахов Д.Н.

Приказ № 169 от «29» августа 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»**

для обучающихся 1-4 классов

**г. Сафоново, 2024 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 с внесенными изменениями;

3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

- Основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ № 2» г. Сафоново.

- Рабочей программой воспитания.

**Цель курса** внеурочной деятельности «Здоровейка»:

- формирование у младшего школьника потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

**Задачи курса:**

- сформировать представления о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- способствовать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; применению правил личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- развивать физические способности (силу, координацию, выносливость, гибкость), необходимые для совершенствования игрового навыка

- развивать интерес к спортивным играм, популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

**Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования. Это проявляется:

— в выделении в цели программы ценностных приоритетов;

— в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;

в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 2» г. Сафоново** учебный курс предназначен для обучающихся 1–ых классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год, для 2-4 классов /34 часа в год.

## **2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1 класс**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

«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;

«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

«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, подчеркивания 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

**Формы проведения занятия и виды деятельности:** игры, беседы, тесты, анкетирование, просмотр фильмов, спектакли, круглые столы, конкурсов рисунков, конкурсы плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок экскурсии,

театрализованные представления, дни здоровья, спортивные мероприятия решение ситуационных задач театрализованные представления.

2 класс

**Игры с бегом (8 часов)** Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега Практические занятия: Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты". Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

### **Игры с мячом (8 часов)**

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия: Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка". Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка". Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу". Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом". Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом".

### **Игры с прыжками (4 часов)**

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Практические занятия: Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки». Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингины с мячом». Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

### **Игры малой подвижности (6 часов)**

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой

подвижности. Практические занятия: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт". Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

### **Народные игры (4 часа)**

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Практические занятия: Разучивание народных игр. Игра

«Бегунок». Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Разучивание народных игр. Игра «Котел». Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

### **Эстафеты (4 часа)**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки. Практические занятия: Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Формы деятельности: игры, беседа, комплекс ОРУ, беседы, спортивные соревнования, игры на свежем воздухе, эстафеты, праздник.

## **3 класс**

Материал программы предполагает изучение: русских народных игр, подвижных игр, игр – эстафет, спортивным играм («Городки», «Волейбол», «Бадминтон»). И даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

**Вводное занятие (1 ч)** Ознакомить с содержанием кружка. Формирование группы. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных и спортивных игр.

**Русские народные игры (4 ч)** Знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры, способы выбора водящих. Проведение игр: «Перебежки с выручалами», «День и ночь», «Корзинки», «Мяч кверху», «Мешочек», «Выбей шар из круга», «Ловишки змейкой».

**Подвижные игры (4 ч)** Знакомство с историей подвижных игр. Разучивание 2-3 считалок. Разучивание правил подвижных игр: «Самый ловкий», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Ловишки с обручем», «Вызов номеров», «Встреча», «Волк во рву».

**Игры на развитие психических процессов (3 ч)** Разучить правила игр, способы выбора водящих, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

Разучивание игр: «Слушай хлопки», «Ловкая пара», «Футболисты», «Белые медведи», «Подбрось-поймай».

### **Спортивные игры (20 ч)**

**«Пионербол» (6 ч)** История спортивных игр. ТБ на занятиях по спортивным играм. Последние достижения на олимпиадах. Основы судейства. Разучивание игры «Пионербол»:

**«Городки» (8 ч)** История спортивных игр. ТБ на занятиях по спортивным играм. Последние достижения на олимпиадах. Основы судейства. Разучивание игры «Городки»:

**«Бадминтон» (6 ч)** История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Основы судейства. Разучивание игры «Бадминтон»:

**Итоговое занятие (2 ч)** Контрольные игры и соревнования. По мере обучения различным играм возможно проведение соревнований, матчей (участие в школьных и районных соревнованиях, матчевых встречах)

#### 4 класс

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

##### **Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:**

**«Вот мы и в школе.» (4 ч):** формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора, противостоять влиянию вредных привычек.

**«Питание и здоровье» (5 ч):** основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи, составлять рациональное полезное меню, соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

**«Моё здоровье в моих руках» (7 ч):** влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью. Ученик научится новым знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня, закаляться., научатся: чередовать труд и отдых, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем.

**«Я в школе и дома» (6 ч):** развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности. Ученики научатся: выражать чувства пантомимикой и мимикой, выполнять простые упражнения для релаксации, управлять своими эмоциями, чувствами, приемам ауторелаксации, почувствовать себя уверенным, спокойным, самостоятельным.

**«Чтоб забыть про докторов» (4 ч):** болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни., основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта. выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

**«Я и моё ближайшее окружение» (4ч):** Формирование представления детей о семье, как о людях, которые живут вместе, развивать чувство гордости за свою семью.

**«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч):** опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и

достижения, диагностика. Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные и ядовитые растения.

Ученик получит возможность научиться: закалять организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение подвижных, спортивных и народных игр, применение развивающих упражнений с разными предметами (мячи, скакалки, обручи, кегли и др.);
- проведение оздоровительных минуток, гимнастики, зарядки;
- организация и проведение динамических прогулок и подвижных игр на свежем воздухе в любое время года с активным использованием спортивных площадок на школьной территории;
- проведение Уроков Здоровья в форме бесед, сюжетных и ролевых игр, викторин, инсценировок, лепки и рисования, просмотр презентаций, мультфильмов, чтение отрывков произведений по темам.

Применяются такие формы деятельности, как: викторины, праздники, творческие конкурсы, ролевые игры, конкурсы, Дни Здоровья, Весёлые Старты.

### **3. Планируемые результаты освоения курса**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

#### **Личностные результаты**

**В сфере гражданско-патриотического воспитания:** становление ценностного отношения к своей Родине – России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

**В сфере духовно-нравственного воспитания:** признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

**В сфере эстетического воспитания:** уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

**В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и

других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

**В сфере трудового воспитания:** осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

**В сфере экологического воспитания:** бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

**В сфере понимания ценности научного познания:** первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

### **Метапредметные результаты**

**В сфере овладения познавательными универсальными учебными действиями:** сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы; определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях; выбирать источник получения информации, согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде, распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей.

**В сфере овладения коммуникативными универсальными учебными действиями:** воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументированно высказывать свое мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления, подбирать иллюстративный материал к тексту выступления; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат



совместной работы, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат.

**В сфере овладения регулятивными универсальными учебными действиями:** планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий; устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## **Предметные результаты**

### **1 класс**

- умение формулировать первоначальные представления об основных нормах поведения в классе, школе, выражать своими словами понимание значимости здорового образа жизни, владеть правилами поведения умение применять полученные знания на практике;
- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- выполнять несложные коллективные работы проектного характер.

### **2 класс**

- характеризовать роль и значение зарядки, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами;
- выполнять прыжки через скакалку;
- демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры.

### **3 класс**

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических упражнений;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

- выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры.
- планировать режим дня;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности;
- выполнять технические действия спортивных игр: пионер-бол, городки, бадминтон;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
- знать основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- знать жесты судьи спортивных игр.

#### 4 класс

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,
- соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку, следить за своим здоровьем.
- знать понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.
- объяснять назначение закаливания организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах;
- демонстрировать правила оказания первой помощи.

### 4. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля	ЭОР/ЦОР
			теория	практические занятия		
I	«Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник	
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина	РЭШ
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	День здоровья	

IV	Я в школе и дома	6	3	3	викторина	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Конкурс рисунков	
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Устный журнал	РЭШ
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Конкурс рисунков	
	Итого:	33	14	19		

## 2 класс

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Форма контроля	ЭОР/ЦОР
			Теория	Практика		
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, ОРУ)	8	2	6	Игры, беседа	РЭШ
2.	Игры с мячом.	8	1	7	Эстафеты	
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	1	3	игра, соревнования	
4	Игры малой подвижности	6	1	5	Беседа, игры	РЭШ
5.	Народные игры	4	1	3	Беседа, игры	РЭШ
6.	Эстафеты.	4	1	3	Праздник	
	ИТОГО:	34	7	27		

## 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля	ЦОР/ЭОР
			лекции	практические занятия		
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1		Практическое занятие	РЭШ
2	<i>Русские народные игры</i>	4	1	3	Беседа, игры	
3	<i>Подвижные игры</i>	4	1	3	Ролевая игра	
4	<i>Игры на развитие психических процессов</i>	3	1	2	диагностика	РЭШ
5	<i>«Пионербол»</i>	6	1	5	Спортивная игра,	

					сдача нормативов, соревнования	
6	<i>«Городки»</i>	8	1	7	Спортивная игра, соревнования	
7	<i>«Бадминтон»</i>	6	1	5	Сдача нормативов, соревнования	
8	<i>Итоговое занятие</i>	2		2	контрольные испытания	
Итого		34	7	27		

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля	ЭОР/ЦОР
			теория	практические занятия		
I	«Вот мы и в школе».	4	1	3	викторина	
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН	
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	викторина	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	викторина	РЭШ
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	1	3	Устный журнал	РЭШ
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика	РЭШ
	Итого:	34	14	19		