

3 класс

	Виды работы	Тема	Время проведения
I четверть.	Элементы занятия кружка «Клуб Здоровячков».	Разучивание комплексов УГГ.	Сентябрь, октябрь периодическое выполнение.
		Мимические упражнения.	
		Упражнения дыхательной гимнастики.	
		Релаксационный тренинг.	
		Упражнения для коррекции осанки.	
		Упражнения для профилактики плоскостопия.	
		Психогимнастика.	
	Самомассаж.		
	«Дневник самонаблюдения – зачем он?».		
	Диалог.		
Беседа.	«Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для учёбы и отдыха».		
Задание для занятий в семье.	Отличительные особенности комплекса УГГ для папы, мамы, ребёнка. Составить для каждого члена семьи комплекс УГГ.		
Внеклассное мероприятие.	Кросс «Золотая осень».	Сентябрь.	
Беседа.	«Будь приятен окружающим людям».	Октябрь.	
Беседа.	«Сон – выручатель нервной системы».		
Задание для занятий в семье.	Играем я и папа. «Кто спит дольше всех?». Беседы и чтение дополнительной литературы о пользе сна.		
Внеклассное мероприятие.	Викторина «В здоровом теле – здоровый дух».	Октябрь	
		/ каникулы/	
II четверть.	Элементы занятия кружка «Клуб Здоровячков».	Комплексы упражнений с предметами.	Ноябрь, декабрь.
		Самомассаж.	
		Релаксационные упражнения на расслабление.	
		Упражнения для профилактики простудных заболеваний.	
		Дыхательная гимнастика.	
		Аутотренинг «У меня всё получится».	
		«Правила использования закаливающих процедур». Беседа.	
	Беседа.	«Как нужно одеваться в разные времена года».	Ноябрь.
	Диалог.	«Профилактика детского травматизма: если ты один дома».	
	Задание для занятий в семье.	Закаливание: начнём вместе от простого к сложному.	
Беседа.	Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».	Декабрь.	
Беседа.	«Самооценка уровня физического развития».		
Диалог.	«Самосовершенствование. Кто я? Какой я?».		
Задание для занятий в семье.	Школа самовоспитания. «Так чем же ценен человек?».		
Внеклассное мероприятие.	«Зимние Олимпийские Игры в Сочи».	Декабрь.	

III четверть.	Беседа.	«Как провести с пользой своё свободное время».	Январь
	Опрос.	«Мой режим дня». Доклады – сообщения. / после каникул/	
	Диалог.	«Зависимость ЗОЖ от двигательного режима учащихся».	
	Задание для занятий в семье.	Самостоятельные и совместные занятия в спортивном уголке.	
	Внеклассное мероприятие.	Праздник «Все на лёд».	Январь /каникулы/
	Урок.	«Олимпийский урок: Здоровый Образ Жизни».	Февраль.
	Элементы занятия кружка «Клуб Здоровячков».	Комплекс упражнений «Расти здоровым». Упражнения на коррекцию осанки, профилактика сколиоза. Комплекс дыхательных упражнений «Водолазы». Упражнения для развития мышечного корсета, элементы хатха йоги. Аутотренинг «Шаг вперёд к себе самому». Упражнения на релаксацию с музыкальным сопровождением. Ритмическая гимнастика – танцевальные упражнения. Упражнения на ковриках с мед. жгутом.	Январь, февраль, март периодическое выполнение.
	Опрос.	«Соблюдение гигиенических правил при занятии физическими упражнениями».	Февраль.
	Беседа.	«Личная гигиена: уход за волосами».	
	Экскурсия.	Военный СТ клуб «Подвиг»	
	Диалог.	«Значение правильного питания».	
	Задание для занятий в семье.	Играем я и мама «Меню нашей семьи».	
	Внеклассное мероприятие.	Смотр песни и строя.	Февраль.
	Беседа.	«Моё внутреннее Я».	Март.
Диалог.	«Моё отношение к окружающим меня людям».		
Беседа.	«Сила доброты».		
Задание для занятий в семье.	«Дорога, транспорт, пеший путь. Лес, речка, луг, где можно отдохнуть». Правила поведения в школе, дома, на улице, в гостях, в транспорте.		
Внеклассное мероприятие.	Спортивные соревнования для девочек и мальчиков «Спортсменки, активистки и просто красавицы против Последних героев».	Март.	
IV четверть.	Элементы занятия кружка «Клуб Здоровячков».	Оценка физических способностей и качеств путём игрового тестирования. Игровые упражнения для расширения дружеского общения и взаимодействия детей. Игровые задания, для проявления инициативы, самовыражения детей. «Оказание первой доврачебной помощи в походе». Беседа.	Апрель, май

	Азбука туризма для младшего школьника.	
Внеклассное мероприятие.	Спортивный праздник «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!»	Апрель.
Беседа.	«Первая помощь при укусах насекомых».	
Диалог.	«Честь и достоинство. Уважаю ли я себя?».	
Задание для занятий в семье.	Беседа с папой «Мужское достоинство – в рыцарском отношении к женщине».	
Беседа.	«Умей быть нужным людям».	Май.
Беседа.	«Правила поведения в походе: как вести себя на маршруте».	
Рассказ.	«Чтобы не пришлось скучать в походе. Игры и песни».	
Задание для занятий в семье.	Поход выходного дня.	

Темы выступлений и бесед на родительских собраниях.

«Диалог семьи и школы в вопросах здоровья детей».

«Мониторинг уровня физического развития учащихся начальной школы».

«Участие родителей в реализации программ по сохранению и укреплению здоровья школьников».

«ЗОЖ семьи – это ЗОЖ ребёнка».

Перспективно- тематическое планирование интегрированного

кружка «Клуб Здоровячок»

Ритмическая пластика.

Лечебная физкультура.

Психогимнастика. Точечный массаж.

№	Тема.	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Корректировка.
1 четверть					
1	Знакомство с правилами по ТБ. Беседа о разнообразии упражнений и их влияния на организм. Игра – путешествие «Поведение»	1			Начало сентября
2	«Дневник самонаблюдения – зачем он?». Формулы психомышечной тренировки	1	Диалог. Изучить новые движения		
3/4	Упражнения для коррективы осанки.	2	Отработка изученных упражнений, упражнения с мед. жгутом		
5	Формулы психомышечной тренировки	1	Самостоятельное выполнение упражнений		
6	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Комплекс аэробики под музыкальное сопровождение		
7/8	Корректирующая гимнастика. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.	2	Изучение и закрепление комплекса. Практ-кие занятия..		
2 четверть					
9	Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».	1	Теория	16.11	
10/12	Комплекс развивающих упражнений. Самомассаж / комплексные занятия/	3	Изучение и закрепление комплексов	23.11 07.12 14.12	
13	Физическое здоровье детей Релаксационные упражнения на расслабление.	1	Корректирующие упражнения Крауса - Вебера	21.12	
14/15	Упражнения для улучшения кровоснабжения мышц шеи и спины Упражнения для профилактики простудных заболеваний.	2	Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины		

№	Тема.	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Корректировка.
16	Праздник мяча и скакалки	1	Упражнения со скакалкой. Развивать мышцы рук, плечи, икры и брюшной пресс. Коррекция осанки, гибкости, координация движений.		
	Игры Зимних забав		Каток		каникулы
	3 четверть				
17	Гармония, красота и пластика Дыхательная гимнастика.	1	Занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости	15/02	
18	Комплекс упражнений «Расти здоровым». Комплекс дыхательных упражнений «Водолазы».	1	Учить детей расслабляться и контролировать дыхание (грудное, диафрагмное);	22/02	
19	Упражнения на коррекцию осанки, профилактика сколиоза, элементы хатха йоги.	1	Отработка умений выполнять комплекс упражнений	01/03	
20/21	Элементы йоги. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.	2	Закрепление комплекса упр-й гимнастики для глаз	15/03	
22	Упражнения для релаксации «Хатаха - йога»	1	Учить детей расслабляться и контролировать дыхание (грудное, диафрагмное); совершенствовать технику ходьбы и бега: двигаться легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; развивать координацию движений, гибкость позвоночника, суставов; укреплять мышцы и связки стопы;	22/03	
23/24	Комплексное занятие: Элементы гимнастики Хатха-йога. Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».	2	Отработка умений выполнять комплекс упражнений	05/04	
25	«Как мы дышим? Органы дыхания».	1	Беседа, разучивание комплекса упражнений на дыхание.	12/04	
26	Ритмическая гимнастика – танцевальные упражнения.	1	Формирование навыка правильной осанки, посредством танцевальных упражнений.		
27	«Правильная осанка – путь к красоте тела».	1	Разучивание комплекса гимнастики для правильной осанки.	19/04	

№	Тема.	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Корректировка.
	4 четверть				
28		1	Разучивание комплекса лечебной гимнастики для правильной осанки.		
29	Профилактика плоскостопия	1	Разучивание комплекса упражнений на укрепление мышц стопы, формирование навыка самостоятельных занятий по укреплению мышц стопы.	}	26/04
30	<i>Комплекс корригирующих упражнений .</i>	1	Закрепление двигательных навыков и умений: навыки правильной осанки , правильного дыхания ; продолжать развивать своды стоп с помощью вспомогательных средств / самомассаж / ; воспроизводить знакомые образы птиц и подражать им.		
31	Азбука туризма для младшего школьника» .	1	Теория практика		
32	«Оказание первой доврачебной помощи в походе».		Практика	}	
33	«Чтобы не пришлось скучать в походе. Игры и песни».				
34.	Итоги года Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».		Оценка физических способностей и качеств путём игрового тестирования.	}	24/05

4 класс

	<i>Виды работы</i>	<i>Тема</i>	<i>Время проведения</i>
I четверть.	Элементы занятия кружка «Клуб Здоровячков».	Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».	Сентябрь, октябрь периодическое выполнение.
		Пальчиковая гимнастика.	
		Разучивание комплексов УТГ.	
		Упражнения дыхательной гимнастики.	
		Релаксационный тренинг.	
		Упражнения для глаз.	
		Упражнения для корректирования осанки. Упражнения для развития мышечного корсета.	
	Упражнения для профилактики плоскостопия.		
	Беседа.	«Здоровье – что это?». «Движение – жизнь».	Сентябрь.
Диалог.	«Будет ли жизнь в нашей стране лучше, если все будут соблюдать ЗОЖ?».		
Задание для занятий в семье.	Трудотерапия. «Маленькое дело лучше большого безделья».		
Внеклассное мероприятие.	Спортивный праздник «Мама , папа , я дружная семья!».	Сентябрь.	
Диалог.	«Как влияет осанка на моё самочувствие?».	Октябрь.	
Диалог.	«Воздух и мы. Как и чем мы дышим».		
Беседа.	«Когда я сплю – я расту».		
Задание для занятий в семье.	Играем я и папа «Упражнения для тренировки правильного дыхания».		
II четверть.	Элементы занятия кружка «Клуб Здоровячков».	Комплексное занятие: Элементы гимнастики Хатха-йога. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	Ноябрь, декабрь.
		Комплексное занятие: Элементы гимнастики Хатха-йога. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.	
		Аутотренинги «Моё здоровье в моих руках». Дыхательная гимнастика.	
		Релаксационные упражнения на расслабление.	
	Опрос.	«Как нужно одеваться в разные времена года, при различной погоде?»	Ноябрь.
	Беседа.	«Доктор Разум».	
Диалог.	«Чтобы не было беды, мы привыкнем всегда правильно относиться к своим поступкам и действиям как в игре, так и в жизни».		
Задание для занятий в семье.	«Как часто мы болеем». Составить график заболеваемости своей семьи		

		за год».	
	Внеклассное мероприятие.	Интегрированное занятие по физической культуре и чтению: «Заветы доктора Айболита».	Ноябрь.
	Диалог.	«Проведя самоконтроль и самоанализ, я понял, что...».	Декабрь.
	Рассказы детей.	«Самооценка уровня физического развития». Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».	
	Опрос.	«Думая о своём здоровье, я знаю, что...»	
	Задание для занятий в семье.	Семейный круглый стол «Здоровый ребёнок – здоровая семья – здоровая Россия!».	
	Внеклассное мероприятие.	«Все на каток».	Январь
Ш четверть.	Элементы занятия кружка «Клуб Здоровячков».	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки «Ровная спина».	Январь, февраль, март периодическое выполнение.
		Комплекс дыхательных упражнений «Певцы».	
		Комплекс упражнений с попрыгунчиками на развитие тактильных ощущений.	
		Аутотренинг «Я буду здоровым».	
		Релаксационные упражнения с музыкальным сопровождением.	
		Ритмическая гимнастика – танцевальные упражнения.	
	Опрос.	«Расскажи о личной гигиене».	Февраль
	Беседа.	«Полезные и вредные привычки».	
	Беседа.	«В мире интересного. Секрет долголетия».	
	Задание для занятий в семье.	Играем я и мама «Чувство собственного достоинства – что это?».	
	Внеклассное мероприятие.	Смотр строя и песни	Февраль.
	Задание для занятий в семье.	Проанализировать свои действия по укреплению здоровья.	
	Диалог.	«Когда я стану взрослым, то обязательно...». «Я знаю, чтобы быть здоровым, нужно...».	Март.
Задание для занятий в семье.	Семейная пресс-конференция «Важным для себя считаю...».		
Внеклассное мероприятие.	Соревнования для девочек и мальчиков «Мисс спортсменочки» против «трёх мушкетёров».	Март.	
IV	Элементы занятия кружка «Клуб Здоровячков».	Оценка физических способностей и качеств путём игрового тестирования.	Апрель, май.
		Комплексное занятие: Элементы	

		гимнастики Хатха-йога. Игровые упражнения для расширения дружеского общения и взаимодействия детей. Задания и игры для проявления инициативы, самовыражения детей. Азбука туризма для младшего школьника. Комплексное занятие: Элементы гимнастики Хатха-йога. Психогимнастика.	
	Внеклассное мероприятие.	«День защиты детей в чрезвычайных ситуациях».	Апрель.
	Беседы / слайды/	«Первая помощь при ушибах». «Первая помощь при отравлениях». «Первая помощь при солнечных и тепловых ударах».	Апрель.
	Задание для занятий в семье.	Беседа в кругу семьи «Значение физической культуры в жизни каждого человека».	
	Творческая работа, исследовательский проект, информационный проект, доклад.	Самостоятельный выбор темы. «Мои обязанности в семье». «Будущее страны в твоих руках».	
	Задание для занятий в семье.	Поход выходного дня или совместное краткосрочное путешествие.	
	Внеклассное мероприятие.	«Олимпийская неделя».	
	Итоговое занятие.	«Здоровье – главное богатство каждого человека».	Май.

Темы выступлений и бесед на родительских собраниях.

«Дневник самонаблюдения ребёнка».

«Вредным привычкам скажем «нет»».

«Культура здоровья учащихся».

«Мониторинг уровня физического развития учащихся начальных классов».

Перспективно- тематическое планирование интегрированного кружка «Клуб Здоровячок»

Ритмическая пластика. Лечебная физкультура. Психогимнастика. Точечный массаж.

4 класс

№	Тема.	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Корректировка.
1 четверть					
1.	Знакомство с правилами по ТБ. Беседа о разнообразии упражнений и их влияния на организм.	1			Начало сентября 06/09
2.	Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».	1			13/09
3/4.	Разучивание комплексов по профилактики детского сколиоза. Пальчиковая гимнастика.	2	Отработка изученных упражнений, упражнения с медиц. жгутом		20 27/09
5.	Упражнения дыхательной гимнастики.	1	Самостоятельное выполнение упражнений		04/10
6.	Релаксационный тренинг.	1	Комплекс аэробики под музыкальное сопровождение		11/10
7/8.	Комплексное занятие: Элементы гимнастики Хатха-йога. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.	2	Практ-кие занятия. Закрепление комплекса.		18 25/10
2 четверть					
9/10.	Комплексное занятие: Элементы гимнастики Хатха-йога. Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.	2	Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформирован.отдел позвоночника, укреп-щих мышцы живота, спины		01/11 15/11
11.	Аутотренинги «Моё здоровье в моих руках». Дыхательная гимнастика.	1			22/11
12/14	Упражнения для корректирования осанки. Упражнения для развития мышечного корсета. Релаксационные упражнения на расслабление.	3	Практ-кие занятия. Закрепление комплекса. Самостоятельное выполнение комплексов		29/11 06/12 13/12
15/16	Комплекс развивающих упражнений. Самомассаж / комплексные занятия/ Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	Изучение и закрепление комплексов		20/12 27/12

№	Тема.	Кол - во часо в	Программное содержание	Дата	Коррект ировка.
3 четверть					
	Игры Зимних забав		Каток		каникулы
17/18	Упражнения для улучшения кровоснабжения мышц шеи и спины Упражнения для профилактики простудных заболеваний.	2	Упражнения со скакалкой. Развивать мышцы рук, плечи, икры и брюшной пресс. Коррекция осанки, гибкости, координация движений. Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины		
19.	Гармония, красота и пластика Дыхательная гимнастика.	1	Занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости		
20.	Комплекс упражнений «Расти здоровым». Комплекс дыхательных упражнений.	1	Учить детей расслабляться и контролировать дыхание (грудное, диафрагмальное);		
20/21	Упражнения на коррекцию осанки, профилактика сколиоза, элементы хатха йоги.	2	Отработка умений выполнять комплекс упражнений		
22.	Упражнения для релаксации «Хатаха - йога»	1	Учить детей расслабляться и контролировать дыхание (грудное, диафрагмальное); совершенствовать технику ходьбы и бега: двигаться легко, ритмично, сохраняя правильную осанку; развивать координацию движений, гибкость позвоночника, суставов; укреплять мышцы и связки стопы;		
23/24	Комплексное занятие: Элементы гимнастики Хатха-йога. Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».	2	Отработка умений выполнять комплекс упражнений		
25	«Как мы дышим? Органы дыхания».	1	Закрепление КУ на дыхание.		
26	«Правильная осанка – путь к красоте тела».	1	Разучивание КГ для правильной осанки.		
27	Ритмическая гимнастика – танцевальные упражнения.	1	Формирование навыка правильной осанки, посредством танцевальных упражнений.		

№	Тема.	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Корректировка.
4 четверть					
28.	Правильная осанка – путь к красоте тела	1	Закрепление комплекса лечебной гимнастики для правильной осанки.		
29.	Профилактика плоскостопия	1	Разучивание комплекса упражнений на укрепление мышц стопы, формирование навыка самостоятельных занятий по укреплению мышц стопы.		
30.	Комплекс корригирующих упражнений .	1	Закрепление двигательных навыков и умений: навыки правильной осанки , правильного дыхания ; продолжать развивать своды стоп с помощью вспомогательных средств / самомассаж / ; воспроизводить знакомые образы птиц и подражать им.		
31.	Азбука туризма для младшего школьника» .	1	Теория практика		
32.	«Оказание первой доврачебной помощи в походе».	1	Практика		
33.	«Чтобы не пришлось скучать в походе. Игры и песни».	1			
34.	Итоги года Работа с дневником самонаблюдения. «Самоконтроль. Самоанализ».	1	Оценка физических способностей и качеств путём игрового тестирования.		

Требования к качеству освоения программного материала.

В результате освоения программного материала учащиеся начальных классов

должны иметь представления:

- ◆ О правилах ведения ЗОЖ;
- ◆ О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- ◆ О правилах использования закаливающих процедур;
- ◆ О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;
- ◆ О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- ◆ О профилактике травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- ◆ Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- ◆ Выполнять закаливающие процедуры;
- ◆ Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки, корригирующей и дыхательной гимнастики, на улучшение зрения;
- ◆ Вести дневник самонаблюдения;
- ◆ Организовывать подвижные игры на переменах и в свободное время;
- ◆ Оказывать первую медицинскую помощь;
- ◆ Выполнять приемы самомассажа;
- ◆ Выполнять аутотренинги;
- ◆ Выполнять релаксационные упражнения.