


Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Краевая вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №12»

СОГЛАСОВАНО

зам.директора школы по УР

 Н.В. Тучина  
«31» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

 С.А. Черепихина  
«31» августа 2018г.



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«ЗДОРОВЕЙ-КА!»**

**1-4 классы**

**направление: спортивно-оздоровительное**

начальное общее образование

Программа разработана

***Коркешко Виталием Владимировичем,***  
учителем физической культуры

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании МО учителей гуманитарного цикла наук.  
«30» августа 2018 г. Протокол №1

### Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Курс «Здоровей-ка!» спортивно-оздоровительного направления дополняет предметную область учебного плана «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Образовательная деятельность осуществляется учащимися не только в урочное время, но и во время внеклассных мероприятий спортивно-оздоровительного направления. Срок реализации программы – 1 год.

Программа курса «Здоровей-ка!» для 1-4 классов разработана в соответствии:

— с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. — М.: Просвещение, 2009);

— с рекомендациями Примерной программы по физической культуре 1-4 классы. — М.: Просвещение, 2011 год;

— учебным планом общеобразовательного учреждения КГКОУ КВСОШ №12.

Курс внеурочной деятельности «Здоровей-ка!» составлен с целью обеспечения вариативности образовательного процесса, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения школьников и сохранения их здоровья. Внеурочная деятельность позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития. В процессе совместной творческой деятельности учителя и учащегося происходит становление личности ученика.

**Цель программы** — создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

#### **Задачи:**

формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

формирование у обучающихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение обучающихся в разнообразные виды деятельности

• учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.  
отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

**Основные принципы** организации внеурочной деятельности обучающихся:

- **Принцип гуманизации** образовательного процесса, предполагающий очеловечивание взаимоотношений в совместной творческой деятельности педагогов и обучающихся;
- **Принцип научной организации**, связь теории с практикой целенаправленность и последовательность деятельности;
- **Принцип добровольности и заинтересованности** обучающихся в сочетании индивидуальных и коллективных форм деятельности;
- **Принцип системности** во взаимодействии общего и дополнительного образования;
- **Принцип целостности**, соответствие возрастным способностям обучающихся, преемственность с технологиями учебной деятельности;
- **Принцип непрерывности и преемственности** процесса образования, включение учащихся в активную деятельность;
- **Принцип личностно-деятельностного подхода**;
- **Принцип вариативности**, предусматривающий учет интересов детей, свободно выбирающих вариативные образовательные программы и время на их усвоение.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество человек, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Осанка - интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

#### **Метапредметные связи программы курса внеурочной деятельности.**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка!» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

<b>Предмет</b>	<b>Интеграция с другими науками</b>	<b>Содержание программы</b>
<b>История</b>	История древнего мира.	Олимпийское движение.
<b>Биология</b>	Организм человека. Опора тела и движение.	Осанка – это красиво.
<b>Технология</b>	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
<b>Изобразительное искусство</b>	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств.
<b>Физическая культура</b>	ОРУ. Эстафеты. Игры.	Знакомство со спортивными и подвижными играми.

<b>Музыка</b>	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств выраженных в движении.
---------------	--	--

### **Планируемые результаты освоения программы**

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.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

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

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному учителем или составленному самостоятельно плану.
- Давать оценку деятельности класса и собственной деятельности на занятиях.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- 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).

#### **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 (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **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, следовательно, уменьшат количество пропусков по причине болезни и увеличат численность обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Содержание программы «Здоровей-ка!»**

В программу «Здоровей-ка!» входят следующие темы:

**«Мое здоровье в моих руках»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

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

**«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма; первая доврачебная помощь;

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

**«Ритмическая гимнастика»:** понятие о ритмике, организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации, разминка, релаксация.

**Здоровый образ жизни:** понятие о здоровом образе жизни, из чего он складывается. Какие привычки называют вредными и почему. Влияние алкоголя, табака и наркотика на здоровье человека и общества. Как помочь себе отказаться от вредных привычек.

**Движение - это жизнь!** Гиподинамия. Последствия гиподинамии. Физическая культура как средство продления молодости. Подвижные и спортивные игры.

### **Список используемой литературы для составления программы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

4. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. — Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
5. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
6. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 — 2003, с.57.

### Учебно-тематическое планирование

Программа рассчитана на 35 часов – 1 раз в неделю (35 рабочих недель).

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1	Моё здоровье в моих руках	4
2	Питание и здоровье	3
3	Чтоб забыть про докторов	6
4	Я и моё ближайшее окружение	5
5	Ритмическая гимнастика	7
6	Здоровый образ жизни	5
7	Движение - это жизнь!	5
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>

### Календарно-тематическое планирование

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Основные виды внеурочной деятельности обучающихся</i>	<i>Дата проведения</i>	
			<i>По плану</i>	<i>По факту</i>
	<b>Моё здоровье в моих руках - 4 часа</b>			
1	Из чего складывается здоровье человека?	Обосновывать положительное влияние занятий деятельностью на укрепление здоровья. Формировать адекватную самооценку собственного здоровья. Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Формировать адекватную самооценку здоровья		
2	Режим дня.	Составлять режим дня и определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, осознавать		

		их роль и значение в режиме дня.		
3	Личная гигиена.	Понимать роль личной гигиены для поддержания здоровья человека. Уход за кожей и волосами. Уход за полостью рта. Знать меры профилактики морщинок на лице. Применять правила подбора одежды для занятий физическими упражнениями. Формировать адекватную самооценку здоровья.		
4	Утренняя гимнастика.	Понимать роль утренней гимнастики для поддержания здоровья человека. Составлять и применять комплекс упражнений для утренней гимнастики.		
<b>Питание и здоровье – 3 часа</b>				
5	Правильное питание.	Накапливать знания о правильном и неправильном питании. Раскрывать значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимом условии не только сохранения витаминов и других полезных веществ. Научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения количества пищи в течение дня. Знать правила приема пищи.		
6	Витамины и их значение для человека	Понимать роль витаминов для человека, объяснять, что такое авитаминоз и каковы его последствия. Знать содержание витаминов в различных продуктах. Воспринимать продукты питания как фактор здоровья человека. Оценивать качество продуктов питания. Уметь читать информацию на упаковке товара. Характеризовать суточный пищевой рацион человека: завтрак, обед и ужин. Распознавать пищевую аллергию, знать её признаки. Перечислять продукты, вызывающие аллергию. Осознавать роль овощей и фруктов в питании человека. Рассуждать о значении растительной пищи для здоровья человека.		
7	«Умные» калории.	Понимать, что такое калории. Уметь считать количество потребляемых в сутки калорий. Сформировать понятие диеты. Знать функции и правила соблюдения диеты в укреплении здоровья человека. Применять правила		

		составления различного меню. Описывать влияние физических и умственных нагрузок на количество необходимых организму калорий. Применять подбор информации для составления меню праздничного стола.		
	<b>Чтоб забыть про докторов - 6 часов</b>			
8	Закаливание организма.	Понимать роль закаливающих процедур, различать и называть их виды. Знать правила проведения закаливающих процедур. Развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом.		
9	Солнечные ванны.	Понимать, что такое солнечные ванны. Описывать условия для загара. Знать, в каких случаях загорать опасно. Знать приемы первой помощи при солнечном ударе и солнечном ожоге. Давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.		
10	Здоровый сон.	Понимать роль сна в жизни человека. Описывать влияние продолжительности сна на самочувствие и работоспособность. Перечислять приемы засыпания. Описывать расстройства сна и находить возможности их устранения.		
11	Снятие умственной и физической усталости.	Различать состояния высокой и низкой работоспособности. Описывать симптомы и причины усталости. Знать и находить приемы снятия физической или умственной усталости. Знать расположение биологически активных точек на теле человека. Уметь проводить самомассаж биологически активных точек на лице, на кистях рук. Понимать роль смены умственного труда физическим и наоборот. Подбирать и выполнять физические упражнения для снятия усталости. Знать, как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
12	Отпускаем проблемы.	Взаимодействовать с окружающими в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. Уметь снимать психическое напряжение. Рассуждать, что такое страх, давящее чувство вины. Уметь переключиться от гнетущих проблем. Понимать роль физических нагрузок для формирования психологического и психического		

		равновесия в организме человека.		
13	Виды лечебной гимнастики.	Понимать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности. Различать виды лечебной гимнастики (для глаз, для суставов, для позвоночника...). Составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для себя. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека. Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно.		
<b>Я и моё ближайшее окружение - 5 часов</b>				
14	Стресс. Как избежать стресса.	Знать, что такое стресс и осознавать его влияние на самочувствие человека. Рассуждать о психологических факторах, влияющих на здоровье человека. Уважительно относиться к партнеру. Различать игры, направленные на развитие психических процессов. Применять практические приемы сохранения психического равновесия на уроках и в жизни. Использовать приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации. Формировать адекватную самооценку своего здоровья.		
15	Депрессия. Как избежать депрессии.	Формировать адекватную самооценку своего здоровья. Формировать у себя внутреннюю позицию на основе положительного отношения к школе. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).		
16	Конфликты и их разрешение.	Контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;		

		стремиться к пониманию позиции другого человека; понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Оценивать культуру общения в своей семье, психологический климат и его влияние на здоровье. Перечислять причины, виды и последствия конфликтов. Знать и применять правила урегулирования конфликтов. Характеризовать влияние конфликтной ситуации на здоровье человека.		
17	Практикум «Поведение в стрессовых ситуациях».	Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения. Контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения; стремиться к пониманию позиции другого человека; понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми.		
18	Эмоции и здоровье.	Воспринимать эмоциональное благополучие человека как составляющую часть его здоровья. Наблюдать за красотой природы. Воспринимать окружающий мир с помощью различных органов чувств. Накапливать положительные эмоции, передавать разнообразные эмоциональные состояния, используя различные физические упражнения. Моделировать новые формы упражнений, объединять и сочинять комплексы упражнений для своей группы.		
<b>Ритмическая гимнастика – 7 часов</b>				
19	Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора.	Организовывать совместные занятия ритмической гимнастикой. Понимать, как составить танец из ритмических упражнений. Применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастикой. Моделировать танцевальные упражнения, комбинации. Соблюдать правила безопасности.		
20	Осанка – стройная спина.	Осмысливать и принимать цели предстоящей деятельности и постановки учебной задачи. Правильно применять ритмические действия в связке (танец). Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их. Формировать		

		адекватную самооценку здоровья. Принимать участие в практикумах «Зарядка сидя, стоя», «Степень искривленности позвоночника»		
21	Как продлить молодость?	Моделировать танцевальные упражнения, комбинации. Соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия ритмической гимнастикой. Выполнять коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		
22	Ритмический танец «Буги-вуги».	Правильно применять ритмические действия в связке (танец). Моделировать танцевальные упражнения, комбинации. Соблюдать правила безопасности. Уметь выполнять специальные композиции и определенные упражнения. Уметь владеть телом и мышцами во время танца. Выполнять танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры. пользоваться средствами выразительности языка, представленными в танце.		
23	Знакомство с русским народным творчеством. Игра «Музыкальные стулья».	Моделировать танцевальные упражнения, комбинации. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Передавать музыкальный характер посредством хореографических движений. Уметь ориентироваться по залу при проведении сложных танцевальных перестроений. Согласовывать движения и музыку. Исполнять ритмические танцы, танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Соблюдать правила безопасности.		
24	Знакомство с русским народным творчеством. Игра «Музыкальная змейка».	Моделировать танцевальные упражнения, комбинации. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Выразительно исполнять танцевальные произведения, принимать активное участие в различных видах танцевальной деятельности; соблюдать правила безопасности.		
25	Комплекс	Моделировать танцевальные		

	упражнений на растяжку.	упражнения, комбинации. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Соблюдать правила безопасности.		
<b>Здоровый образ жизни - 5 часов</b>				
26	Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг «Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?»)») )	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. Оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.		
27	Вредные привычки, причины их формирования.	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности. Различать полезные и вредные привычки человека и рассуждать об их влиянии на здоровье человека. Знать и применять приемы профилактики		

		вредных привычек.		
28	Курение и его вредное влияние на организм.	Различать вредные привычки. Знать виды вредных привычек. Описывать влияние табакокурения на организм человека. Участвовать в обсуждении мультимедийной презентации «Никотин-друг или враг?».		
29	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	Различать вредные привычки. Знать виды вредных привычек. Описывать влияние алкоголя на организм человека. Участвовать в обсуждении мультимедийной презентации «Пивной алкоголизм».		
30	Акция «Скажи наркотикам –НЕТ!»	Различать вредные привычки. Знать виды вредных привычек. Описывать влияние токсических и наркотических средств на организм человека. Участвовать в Акции «Скажи наркотикам –НЕТ!» Формировать адекватную самооценку здоровья		
<b>Движение - это жизнь! - 5 часов</b>				
31	Роль физических упражнений.	Понимать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности. Составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Участвовать в спортивных соревнованиях, Днях здоровья.		
32	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения технический действий.		
33	Спортивная ходьба.	Планировать последовательность и дозировку упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать		

		показатели физического развития и основных физических качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.		
34	Подвижные игры.	Знать подвижные и образные игры. Уметь двигаться с использованием строевых и общеразвивающих упражнений. Уметь определять динамику игры, характер музыкального произведения. Знать и применять приемы игры в лапту. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Описывать технику игровых приемов.		
35	Спортивные игры.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать с одноклассниками в процессе совместного освоения технических действий. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Применять правила осуществлять взаимный, контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		