

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №4 города Похвистнево  
городского округа Похвистнево Самарской области  
(ГБОУ ООШ №4 города Похвистнево)

**Проверено**

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)

«31» августа 2023г

**Утверждено**

приказом № \_\_\_\_\_ - од

от «31» августа 2023г

Директор \_\_\_\_\_/ Ванина Н.В./  
(подпись) (ФИО)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Предмет (курс)** цветок здоровья

**Класс** 1-4

**Общее количество часов по учебному плану** 135

**Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой**

**по цветок здоровья**

(наименование предмета)

**Рассмотрена** на заседании МО \_\_\_\_\_  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_/ Иванякова Н.А.  
(подпись) (ФИО)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2017 г.

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

**Задачи** реализации поставленной цели являются:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня

сформированности культуры здоровья.

- формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору

здорового стиля жизни;

- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения),

что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению

организовать свой игровой досуг;

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

В программе делается упор на развитие двигательной активности детей. Она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность

всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Отличительной особенностью программы является увеличение количества часов на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая. При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья»**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья» отражают требования ФГОС НОО к результатам обучающихся:

### ***Личностным***

1) формирование принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметным***

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Курс «Цветок здоровья» в связи с его содержанием и способами организации учебной деятельности учащихся раскрывает определенные возможности для формирования следующих универсальных учебных действий.

### **1 класс**

#### **Личностные УУД.**

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».
2. Уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям.
3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.
4. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

#### **Метапредметные УУД.**

##### **Регулятивные:**

1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.
2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
4. Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.

##### **Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.
2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике.
3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.
4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.
5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.

##### **Коммуникативные УУД:**

1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.

2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.
3. Слушать и понимать речь других.
4. Участвовать в паре.

## **2 класс**

### **Личностные УУД.**

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг».
2. Уважение к своему народу, к своей родине.
3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться.
4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.

### **Метапредметные УУД.**

#### **Регулятивные:**

1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место.
2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.
3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.
4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль).
6. Корректировать выполнение задания в дальнейшем.
7. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

#### **Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания.
2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.
3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленному правилу.
4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план
5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.
6. Находить необходимую информацию, как в учебнике, так и в словарях в учебнике.

7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

### **3 класс**

#### **Личностные УУД.**

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого».
2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов.
3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу.
4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.

#### **Метапредметные УУД.**

##### **Регулятивные:**

1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
2. Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе и жизненных ситуациях.
3. Определять цель учебной деятельности с помощью самостоятельно.
4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
5. Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.
6. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
7. Использовать в работе литературу, инструменты, приборы.
8. Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.

##### **Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала.

2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;

отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.

3. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.)

4. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.

5. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.

#### **Коммуникативные УУД:**

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.

4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.

6. Критично относиться к своему мнению.

7. Понимать точку зрения другого.

8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

#### **4 класс**

##### **Личностные УУД.**

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д.

2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов.

3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута.

4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.

##### **Метапредметные УУД.**

### **Регулятивные:**

1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать.
2. Использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.
3. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.

### **Познавательные УУД:**

1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала.
2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала;  
отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски.
3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).
4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.
5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений.
6. Составлять сложный план текста.
7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде

### **Коммуникативные УУД:**

- Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
  3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
  4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
  5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.
  6. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.
  7. Понимать точку зрения другого

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья»

Курс «Цветок здоровья» реализуется в рамках внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного направления. На 1-3 классы отводится по 2 часа в неделю, в 4 классе – 1 час в неделю, всего – 236 часов.

#### Курс «Цветок здоровья»

- предназначен для работы с детьми 1-4 классов,
- направлен на формирование у младших школьников элементарных знаний о правилах здорового поведения, навыков здорового образа жизни и повышение резервов здоровья.

Методически он является продолжением курса «Окружающий мир».

«Окружающий мир» решает задачи развития познавательной сферы.

«Цветок здоровья» решает задачи гармоничного психофизического развития ребёнка.

Курс «Цветок здоровья» предполагает формирование связей с другими предметами: физкультурой, музыкой, чтением и родной речью, математикой, ИЗО и прикладным искусством.

#### Теоретическое обоснование курса «Цветок здоровья»

##### 1 класс

Материал представлен в виде модели Цветка здоровья, любой лепесток которого символизирует одну из сфер жизнедеятельности ребенка. Каждый лепесток является отдельной темой.

##### 2 класс

Материал изложен в виде психологической игры, предполагающей превращение учителей начальных классов в юных учителей здоровья — героев сказок «Дети-звезды», а самих уроков — в Клубы здоровячков.

##### 3 класс

В материал заложен психологический механизм взятия учениками социальной ответственности за здоровье как ближайшего социума (семья, школа), так и более широких социальных институтов (детский сад, зоопарк, другие социальные пространства города).

##### 4 класс

Материал направлен более широкую социализацию оздоровительной деятельности учеников, повышение уровня их социальной ответственности не только за свое здоровье и здоровье окружающих людей, но и за экологическое благополучие окружающего мира.

Занятия представлены как путешествия на материки в поисках исторических корней своих имен и изучения национальных оздоровительных систем.

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
-------	--------------	-------------------	-------------------

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
1 класс, 66 часов	<p><b>Знакомимся с Физкультошей (18 часов)</b></p> <p><b>Основы здорового образа жизни</b> (философия цветка).  <b>Осанка. Основные положения головы, рук, туловища, ног.</b> Игровые упражнения: «Будь внимательным», «Затейники», «Сделай фигуру», «Узнай по голосу», «Вершки и корешки».</p> <p><b>Ходьба</b> (с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, шагая по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, по два, ходьба под музыку).  Упражнения на релаксацию.  Пальчиковые и малоподвижные игры.</p> <p><b>«Играем с Физкультошей» (16 часов)</b></p> <p><b>Строевые упражнения</b> (выполнение команд «Становись, равняйся, смирно, вольно, направо, налево, шагом марш класс стой»); основная стойка, построения в колонну по одному, повороты переступанием, прыжком).  Игровые упражнения «Быстро встать в колонну!», «Два и три», «Построй круг», «Хоровод»,</p>	<p>Игровые упражнения.  Строевые упражнения.  Упражнения на релаксацию.  Танцевальные упражнения.  Физические упражнения.  Пальчиковые и малоподвижные игры.  Подвижные игры.  Упражнения зрительной гимнастики.  Праздник.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
	<p>«Путешественники», «Мышеловка», «Воротики» и др.</p> <p><b>Бег</b> (в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках. С подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку).</p> <p><b>Физические упражнения с предметами</b> (упражнения для рук, туловища, ног с палкой, мячом, скакалкой, комплекс упражнений утренней гимнастики, выполнение упражнений под музыку). Игровые упражнения с мячом.</p> <p>Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Кого назвали, тот ловит» и др.</p> <p><b>Танцевальные упражнения</b> (приставные шаги, шаги галопа в сторону).</p> <p><b>Подвижные игры на развитие выносливости</b> («Гуж», «Кто дальше?», «Морской бой», «Салки с мячом», «Поезд в туннеле».</p> <p><i>«Закаляемся с Физкультошей» (16 часов)</i></p> <p><b>Физические упражнения без предметов</b> (упражнения для рук, ног, туловища, упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре</p>		

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
	<p>присев, сидя на полу, комплекс ОРУ, упражнения под музыку).</p> <p><b>Дыхание.</b></p> <p><b>Равновесие</b> (стойка на носках, стойка на одной ноге, на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, по прямой линии).</p> <p>Игровые упражнения: «Разойдись – не упади», «канатоходец», «Шагай через кочки», «донеси мешочек», «Ловкий шофёр», «переправа».</p> <p><b>Подвижные игры</b> для развития статического и динамического равновесия («Совушка», «С горки через ворота», «Сороконожка»); для развития точности движений рук, координация движений в пространстве: «Хитрая лиса», «Ловкие ребята» и др.</p> <p><b>«Соревнуемся с Физкультуршей» (16 часов)</b></p> <p><b>Лазание, перелазание</b> (по горизонтальной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; перелазание через горку матов, лазание по гимнастической стенке произвольным способом).</p> <p>Игровые упражнения: «переползи – не урони», «котята и щенята», «Не</p>		

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
	<p>упади!»). Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Белки в лесу», «Кошки и мышки».</p> <p><b>Прыжки</b> (имитация прыжков птиц, животных; в длину с места толчком с двух ног, прыжок через вертикальное препятствие, прыжки в длину с малого разбега, прыжки через скакалку, с продвижением вперёд. Игровые упражнения «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте» и др. Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву», «Воробьи и кошка» и др.</p> <p><b>Упражнения зрительной гимнастики.</b></p> <p><b>Спортивная азбука.</b></p> <p>Праздник «Призы Физкультоши»</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p>		
2 класс, 68 часов	<p>Конкурс рисунков «Чтобы не болеть». Беседа о семейном виде спорта.</p> <p>Закрепление правил при закаливающих процедурах.</p> <p><b>Танцевальные упражнения</b> (приставные шаги, шаги галопа в сторону) под музыку.</p> <p><b>Ходьба</b> (с сохранением правильной осанки), с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, шагая по разметкам, переступая через препятствия, по линии, лазание, перелазание (по</p>	<p>Конкурсы рисунков.</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Викторина.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Конкурс вспомогательного оборудования для</p>	Спортивно-оздоровительная деятельность

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
	<p>горизонтальной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; перелазание через горку матов, лазание по гимнастической стенке произвольным способом). Игровые упражнения: «Переползи – не урони», «котятка и щенята», «Не упади!». Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Белки в лесу», «Кошки и мышки».</p> <p>Викторина «Как хорошо здоровым быть!».</p> <p>Итоговая викторина по беседам с докторами.</p> <p><b>Физические упражнения</b> без предметов (упражнения для рук, ног, туловища, упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу, комплекс ОРУ, упражнения под музыку).</p> <p><b>Дыхательные</b> упражнения, направленные на развитие объёма легких, снятию напряжения (релаксация), восстановлению дыхания.</p> <p>Конкурс вспомогательного оборудования для закаливания.</p> <p><b>Подвижные игры</b> для развития статического и динамического равновесия («Совушка», «С горки через</p>	<p>закаливания.</p>	

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
	<p>ворота», «Сороконожка» для развития точности движений рук, координация движений в пространстве («Хитрая лиса», «Ловкие ребята» и др.).</p> <p>Соревнование между командами.</p> <p>Конкурс рисунков «Я – Неболей-ка».</p>		
<p>3 класс, 68 часов</p>	<p><b>Танцевальные упражнения</b> (приставные шаги, шаги галопа в сторону).</p> <p><b>Ходьба</b> (с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, шагая по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, по два, ходьба под музыку).</p> <p><b>Лазание, перелазание</b> (по горизонтальной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; перелазание через горку матов, лазание по гимнастической стенке произвольным способом).</p> <p>Игровые упражнения: «переползи – не урони», «котята и щенята», «Не упади!». Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Белки в лесу», «Кошки и мышки».</p> <p><b>Физические упражнения без предметов</b> (упражнения для рук, ног, туловища,</p>	<p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Конкурсы рисунков.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
	<p>упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу, комплекс ОРУ, упражнения под музыку). Дыхательные упражнения, направленные на развитие объёма легких, снятию напряжения (релаксация), восстановлению дыхания.</p> <p><b>Подвижные игры</b> для развития статического и динамического равновесия («Совушка», «С горки через ворота», «Сороконожка»), для развития точности движений рук, координация движений в пространстве («Хитрая лиса», «Ловкие ребята» и др.).</p> <p>Соревнование между командами.</p> <p>Конкурс рисунков.</p>		
4 класс, 34 часа	<p>Анкетирование. Рисунки детей. Беседа. Викторина «Здоровейка».</p> <p><b>Танцевальные упражнения</b> Народные танцы. С элементами - приставные шаги, шаги галопа в сторону.</p> <p><b>Соревнование между командами с элементами художественной гимнастики</b> (с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, шагая по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, по два,</p>	<p>Конкурсы рисунков.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Викторина.</p> <p>Конкурсы стихов.</p> <p>Выставка рисунков.</p> <p>Кулинарный поединок.</p> <p>Военная игра.</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
	<p>ходьба под музыку).</p> <p><b>Строевая подготовка</b> – конкурс классов.</p> <p><b>Викторина</b> – «Задай вопрос другу».</p> <p>«Дружба с Неболейкиным» – <b>конкурс стихов.</b></p> <p>«Я и мой класс» - <b>выставка рисунков.</b></p> <p><b>Кулинарный поединок</b> – или «Книга о здоровом питании».</p> <p><b>Военная игра – «Зарница».</b></p> <p><b>Лазание, перелазание</b> (по горизонтальной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; перелазание через горку матов, лазание по гимнастической стенке произвольным способом).</p> <p><b>Игровые упражнения:</b> «переползи – не урони», «котята и щенята», «Не упади!». Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Белки в лесу», «Кошки и мышки».</p> <p><b>Физические упражнения без предметов</b> (упражнения для рук, ног, туловища, упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу, комплекс ОРУ, упражнения под музыку). Дыхательные упражнения, направленные на развитие объёма легких,</p>		

Класс	Раздел, тема	Формы организации	Виды деятельности
	снятию напряжении (релаксация) восстановлению дыхания. <b>Подвижные игры</b> для развития статического и динамического равновесия («Совушка», «С горки через ворота», «Сороконожка») для развития точности движений рук, координация движений в пространстве («Хитрая лиса», «Ловкие ребята» и др.). Соревнование между командами. Конкурс рисунков.		

#### 4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья»

**1 класс 66 часов (2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Открываем дверь в Школу Здоровья	1
2	Космонавты	1
3	Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики	1
4	Правильная осанка	1
5	Путешествие в город «Угадай-ка!»	1
6	Правила выполнения дыхательных упражнений	1

7	Закаливание организма	1
8	Здоровый образ жизни младшего школьника	1
9	Закаливание в осенний период	1
10	Танцевальные шаги	1
11	Танцевальные шаги	1
12	Акробатические упражнения	1
13	Акробатические упражнения	1
14	Космическое путешествие на марс	1
15	Школа мяча. Подвижные игры «учимся играя»	1
16	Упражнения в равновесии. Перестроения.	1
17	Знакомство с доктором. Чистая вода	1
18	Знакомство с доктором. Физические упражнения	1
19	Знакомство с доктором. Правильная осанка	1
20	Знакомство с доктором. Правильное питание	1
21	Знакомство с доктором. Активный отдых	1
22	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	1
23	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	1
24	Сбор витаминок здоровья	1
25	Весенние развлечения	1
26	Метание	1
27	Метание	1
28	Преодоление полосы препятствий	1
29	Соревнования и эстафеты	1
30	Соревнования и эстафеты	1
31	Весёлое многоборье	1
32	Путешествие в страну Витамицию	1
33	Открываем дверь в Школу Здоровья	6
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>

## 2 класс, 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни младшего школьника	2
2	Закаливание организма	2
3	Закаливание в осенний период	2
4	Правильная осанка	2
5	Танцевальные шаги	2
6	Танцевальные шаги	2

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
7	Акробатические упражнения	2
8	Акробатические упражнения	2
9	Школа мяча. Подвижные игры «учимся играя»	2
10	Упражнения в равновесии. Перестроения.	2
11	Встреча с доктором. Чистая вода	2
12	Встреча с доктором. Физические упражнения	2
13	Встреча с доктором. Правильная осанка	2
14	Встреча с доктором. Правильное питание	2
15	Встреча с доктором. Активный отдых	2
16	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	2
17	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	2
18	Сбор витаминок здоровья	2
19	Общеразвивающие упражнения. Упражнение в равновесии	2
20	Путешествие в город «Угадай-ка!»	2
21	Правила выполнения дыхательных упражнений	2
22	Упражнения в равновесии. Перестроения.	2
23	Весенние развлечения	2
24	Танцевальные шаги	2
25	Метание	2
26	Преодоление полосы препятствий	2
27	Соревнования и эстафеты	2
28	Весёлое многоборье	2
29	Путешествие в страну Витаминию	2
30	Школа мяча. Подвижные игры «учимся играя»	2
31	Акробатические упражнения	2
32	Акробатические упражнения	2
33	Поход по родному краю	2
34	Поход по родному краю	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**3 класс, 68 часа (2 часа в неделю)**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни младшего школьника	2
2	Закаливание организма	2
3	Закаливание в осенний период	2

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
4	Правильная осанка	2
5	Танцевальные шаги	2
6	Танцевальные шаги	2
7	Акробатические упражнения	2
8	Акробатические упражнения	2
9	Школа мяча. Подвижные игры «учимся играя»	2
10	Упражнения в равновесии. Перестроения.	2
11	Беседа с доктором. Чистая вода	2
12	Беседа с доктором. Физические упражнения	2
13	Беседа с доктором. Правильная осанка	2
14	Беседа с доктором. Правильное питание	2
15	Беседа с доктором. Активный отдых	2
16	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	2
17	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	2
18	Сбор витаминок здоровья	2
19	Общеразвивающие упражнения. Упражнение в равновесии	2
20	Путешествие в город «Угадай-ка!»	2
21	Правила выполнения дыхательных упражнений	2
22	Упражнения в равновесии. Перестроения.	2
23	Весенние развлечения	2
24	Танцевальные шаги	2
25	Метание	2
26	Преодоление полосы препятствий	2
27	Соревнования и эстафеты	2
28	Весёлое многоборье	2
29	Путешествие в страну Витаминию	2
30	Школа мяча. Подвижные игры «учимся играя»	2
31	Акробатические упражнения	2
32	Акробатические упражнения	2
33	Поход по родному краю	2
34	Поход по родному краю	2
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

**4 класс, 34 часа (1 час в неделю)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
--------------	---------------------	---------------------

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часов</b>
1	Здоровый образ жизни младшего школьника	1
2	Закаливание организма	1
3	Закаливание в осенний период	1
4	Правильная осанка	1
5	Танцевальные шаги	1
6	Танцевальные шаги	1
7	Акробатические упражнения	1
8	Акробатические упражнения	1
9	Школа мяча. Подвижные игры «учимся играя»	1
10	Упражнения в равновесии. Перестроения.	1
11	Беседа с доктором. Чистая вода	1
12	Беседа с доктором. Физические упражнения	1
13	Беседа с доктором. Правильная осанка	1
14	Беседа с доктором. Правильное питание	1
15	Беседа с доктором. Активный отдых	1
16	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	1
17	Здравствуй, снег, мороз и лыжи!	1
18	Сбор витаминок здоровья	1
19	Общеразвивающие упражнения. Упражнение в равновесии.	1
20	Путешествие в город «Угадай-ка!».	1
21	Правила выполнения дыхательных упражнений.	1
22	Упражнения в равновесии. Перестроения.	1
23	Весенние развлечения.	1
24	Танцевальные шаги.	1
25	Метание.	1
26	Преодоление полосы препятствий.	1
27	Соревнования и эстафеты	1
28	Весёлое многоборье	1
29	Путешествие в страну Витаминию	1
30	Школа мяча. Подвижные игры «учимся играя»	1
31	Акробатические упражнения	1
32	Акробатические упражнения	1
33	Поход по родному краю	1
34	Поход по родному краю	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## 5. Используемая литература

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель,

2008 г

1. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
2. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
3. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
4. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева