

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г. АЛЬМЕТЬЕВСК**

**ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МБОУ "Кичуйская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

\_\_\_\_\_

протокол №\_1 от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебной работе

\_\_\_\_\_

Масленникова Е.Б.  
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_

Федяшева К.Н.  
Приказ № 65 от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Час здоровья»**

для обучающихся 2 – 4 классов

**Кичуй 2023**



## Рабочая программа занятий «Час здоровья»

### Пояснительная записка.

Программа составлена для обучающихся 1 – 4 классов средней общеобразовательной школы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы В. И Ковалько «Здоровьесберегающие технологии».

**Актуальность** данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны

#### **Отличительные особенности данной программы.**

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержания занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Один из разделов посвящен профилактике заболеваний у детей младшего школьного возраста и оказанию доврачебной помощи.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Во 2 – 4 классах на освоение программы отводится по 34 часа.

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьетворения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии,



гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

#### **Основополагающие приоритеты данной программы:**

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

#### **В основу программы «Час здоровья» положены следующие принципы:**

1. Совместная творческая деятельность.
2. Индивидуализация деятельности.
3. Позитивность.
4. Целостное развитие.
5. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.
6. Наглядность.

#### **Предполагаемые результаты**

Выпускник научится:

- понимать значение выражения «здоровый образ жизни», какие врачи помогают сохранить нам здоровье, что такое инфекционные болезни и для чего делают прививки от болезней, понимать для чего нужны лекарства, признаки лекарственных и пищевых отравлений; правила поведения, если солнечно и жарко и если на улице дождь и гроза; правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте; правила безопасного поведения на воде; правила обращения с огнём; знать, чем опасен электрический ток; как уберечься от порезов, ушибов, переломов; как защититься от насекомых; правила обращения с животными; признаки отравлений жидкостями, пищей парами, газом; признаки перегревания и теплового удара; какие бывают травмы; правила поведения, если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет; признаки укуса змеи; о неизлечимых болезнях века,
- заботиться о своём здоровье, составлять и выполнять режим дня, вести здоровый образ жизни, выполнять рекомендации врача во время болезни, своевременно делать прививки, следить за содержанием домашней аптечки, оказать себе первую помощь при лекарственных и пищевых отравлениях, при солнечных ожогах, если промокли под дождём; соблюдать правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при пожаре в доме, оказать первую помощь пострадавшему от электрического тока; оказать первую помощь при порезах, ушибах, переломах; оказать первую помощь при укусах насекомых; оказать себе первую помощь, если укусила собака; помочь себе при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом; помочь себе при тепловом ударе, при ожогах и обморожении; оказать первую помощь при травмах; оказать первую помощь при укусе змеи; заниматься самовоспитанием.



### **Общая характеристика учебного предмета.**

В современном мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ по валеологии («валео» — быть здоровым, «логос» — наука), начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Программа курса «Час здоровья» ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

#### **Цель программы**

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни,
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

#### **Задачи:**

1. Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
2. Сформировать основы гигиенических навыков;
3. Через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
4. Познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

#### **Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

#### **Форма и режим занятий:**

Форма обучения

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

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

#### **Описание занятия в учебном плане.**

##### **Описание ценностных ориентиров содержания внеурочного занятия**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни



в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочного занятия**

**Универсальными компетенциями** являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:



- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории развития спорта, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия «Час здоровья» как средство укрепления здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



## Содержание тем занятий

(2-4 классы – 34 ч)

### 2 класс

1. Мир вокруг меня и я в нём. (10 часов.)

Обучение в школе, что оно несёт нам. Какие перспективы открывает школа перед человеком. Учимся, чтобы стать грамотным, принести пользу нашей Родине.

Родословная семьи, знать своих предков хотя бы до четвёртого колена, малая родина, то место, где родился человек. Осознавать дошкольное прошлое и будущее (построение перспектив). Кем хочет стать, что для этого надо. Плохое и хорошее настроение, от чего зависит оно. Что надо делать, чтобы настроение было хорошим.

Общение. Что надо, чтобы людям было приятно общаться с тобой.

2. Уроки Доктора Айболита. Правила на всю жизнь. (7 часов)

Признаки болезни: высокая температура, озноб, насморк, головная боль, боль в горле, тошнота, рвота. Раскрыть причины болезней. Организм защищает сам себя, Охрана здоровья и жизни детей учителями и родителями. Потребность расти здоровым.

Лечебные учреждения, какие бывают врачи. Как организм себя защищает, как укреплять защитные функции организма, опасные инфекции, переносчики инфекции, вакцины. Аллергия на лекарства.

3. Охрана жизни человека. (17 часов).

Признаки отравления, кишечные расстройства, срок годности продуктов питания.

Правила дорожного движения, как вести себя в гололёд, при грозе. Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Что такое электроток, как поступать с висящим оголённым проводом (не наступай на него, не бери в руки, не прикасайся к человеку, поражённому током), Не купайся в водоёмах во время грозы. Не прикасайся мокрыми руками к электроприборам. Не играй со спичками и зажигалками, не разжигай костёр, если по близости нет взрослого, не бросай в костёр патроны, не лей в него бензин. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Обращение с петардами. Один не ходи купаться на водоём, Купайся только в знакомых местах, не ходи зимой по тонкому льду. Защита от клещей, как избавиться от мух и комаров. Чем опасны насекомые. Опасность от домашних или брошенных домашних животных, животные как переносчики инфекций.

### 3 класс

1. Мир вокруг и я в нём. (16 часов).

Раскрыть изменения, происходящие с ребёнком. Что такое конфликтная ситуация. Как избежать конфликта, какие решения надо принимать для погашения назревшего конфликта. Может ли решить проблему драка. Что является причиной невыдержанности, как воспитать в себе сдержанность, капризные дети, как к ним относятся окружающие люди. Одна из вредных привычек: алкоголизм, что приводит к этому, как страдают люди вокруг алкоголика, последствия этого порока для самого пьющего человека и близких. Какие нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку, разучивание физических упражнений для сохранения осанки. Предметы и явления, которых часто боятся дети, почему их не надо бояться, как воспитать в себе уверенность и бесстрашие. В каких случаях и почему мы обманываем, к чему может привести притворство и





хвастовство, как ложь становится привычкой, « неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Хорошо ли мы знаем своих родителей, чем они озабочены и чего ждут от нас, все родители хотят видеть своих детей счастливыми и успешными, гордиться детьми, как доставить радость родителям. Почему дарят подарки, как принимать подарок, когда надо отказаться от подарка, подарки не просят. Последствия курения для организма. Что значит одеваться со вкусом, как одеваться в определённых случаях. Почему надо быть осторожным при встрече с чужими людьми, каких правил необходимо придерживаться. Хорошо ли ведут себя дети в школьной столовой, дома в гостях, сервировка стола, правила поведения за столом. Внешняя и внутренняя культура человека, как научиться контролировать своё поведение. Умеем ли мы правильно говорить, слова-паразиты, жаргон, как говорить по телефону, обращение к людям, над чем нельзя шутить и смеяться.

#### 2. В гостях у Компьютошки. (5 часов).

Рассказать о технике безопасности при работе с компьютером в компьютерном классе или дома, какие правила необходимо выполнять, чего нельзя делать. Какой и почему должна быть освещённость при работе с компьютером, длительность работы за компьютером. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз.

#### 3. Охрана жизни человека. (13 часов).

Продолжить работу над правилами дорожного движения. Повторить материал, пройденный во втором классе. Первая помощь при отравлении жидкостями, газами, пищей, дымом. Что такое тепловой удар, то происходит при этом в организме, как вести себя человеку, получившему тепловой удар. Как избежать теплового удара. Ожоги различной степени, первая помощь при ожогах, что такое отморожение, как избежать отморожений в сильный мороз, меры предосторожности. Переломы, вывихи, растяжение связок, разрыв связок, шины, способы наложения шин, как остановить кровоизлияние и кровотечение из носа. Игры.

### **4 класс**

#### 1. Мир вокруг и я в нём. (9 часов).

Типы темпераментов. Духовно-нравственное здоровье, что это такое, от чего оно зависит. Как научиться не обижать друг друга, прощать и просить прощение. Как выбирать друзей, к чему может привести неосмотрительность в выборе друга. Где нельзя знакомиться. Что стоит за детским одиночеством, как помочь ребёнку справиться с этим. Ещё раз о нецензурных словах, курении, алкоголе, наркотиках, СПИДе. Что значит быть ответственным, за что мы несём ответственность дома, в школе, на улице. Как становятся наркоманами, наркотические средства, к чему это приводит.

#### 2. В гостях у Компьютошки. (3 часа).

Повторить технику безопасности при работе с компьютером, разучить новые комплексы зарядки для глаз и упражнения на релаксацию.

#### 3. В поликлинике доктора Пилюлькина (15 часов).

От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека, мышцы, значение, какие нарушения могут быть, как с этим бороться. Как мы дышим, заболевания дыхательной системы и их профилактика. Сердце, как оно работает, заболевание сердечно-сосудистой системы, профилактика, функции крови. Значение





ходьбы для человека. Кожа, её функции, заболевания кожи и их профилактика. Строение глаза, функции глаза, профилактика глазных заболеваний, повторить известные упражнения для глаз, выучить новые. Строение уха, заболевания органов слуха и их профилактика. Органы чувств, для чего они нужны. Строение системы пищеварения, заболевания и их профилактика. Лекарственные травы России и нашего края, как их использовать. Какие бывают витамины и для чего их применяют, правила предосторожности.

4. Игротека. (7 часов).

Разучивание подвижных игр на свежем воздухе.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс. (34 часа).

№ темы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
	<i>Мир вокруг меня и я в нём.</i>	10 часов.	
1	Зачем ходить в школу?	1ч.	
2	Откуда я родом?	1ч.	
3	Откуда я родом?	1ч.	
4	Прошлое: я до школы.	1ч.	
5	Моё будущее.	1ч.	
6	Настроение плохое и хорошее.	1ч.	
7	Вредные привычки. Не грызи ногти.	1ч.	
8	Общение.	1ч.	
9	Итоговое занятие по теме.	1ч.	
10	Итоговое занятие по теме.	1ч.	
	<i>Уроки Мойдодыра. Правила на всю жизнь.</i>	7 часов.	
11	Почему мы боеем.	1ч.	
12	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1ч.	
13	Кто и как предохраняет нас от болезней.	1ч.	
14	Кто нас лечит.	1ч.	
15	Я прививок не боюсь, если надо уколюсь.	1ч.	
16	Ещё раз о лекарствах.	1ч.	
17	Итоговое занятие по теме.	1ч.	
	<i>Охрана жизни человека.</i>	17 часов.	
18	Как избежать отравлений.	1ч.	
19	Как избежать отравлений.	1ч.	
20	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения.	1ч.	
21	Безопасность на улице при любой погоде. Правила	1ч.	



	дорожного движения.		
22	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения.	1ч.	
23	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения.	1ч.	
24	Правила обращения с режущими, колющими предметами.	1ч.	
25	Что надо знать об электрическом токе.	1ч.	
26	Правила безопасности при обращении со спичками, газовыми приборами, петардами.	1ч.	
27	Правила безопасного поведения на воде.	1ч.	
28	Защита от насекомых.	1ч.	
29	Предосторожность при общении с животными.	1ч.	
30	Первая помощь при травмах.	1ч.	
31	Первая помощь при укусах собак, кошек, насекомых, змей.	1ч.	
32	Игры.	1ч.	
33	Игры.	1ч.	
34	Обобщающий урок по теме.	1ч.	
	Итого	34ч.	

### 3 класс. (34 часа)

№ темы	Название темы	Количество часов	Дата проведения
	<i>Мир вокруг и я в нём.</i>	<i>16 часов</i>	
1.	Я продолжаю расти	1ч.	
2.	Давай разберёмся вместе. Драться или не драться.	1ч.	
3.	Учусь держать себя « в руках».	1ч.	
4.	Вредные привычки человека. Алкоголь.	1ч.	
5.	Работа над осанкой.	1ч.	
6.	Чего не надо бояться.	1ч.	
7.	Почему мы лжём?	1ч.	
8.	Отношения с родителями.	1ч.	
9.	Подарки. Как их принимать.	1ч.	
10.	Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	1ч.	
11.	« По одежке встречают...»	1ч.	
12.	Как вести себя с незнакомыми людьми.	1ч.	
13.	Поведение за столом.	1ч.	
14.	Поведение в общественных местах, в гостях.	1ч.	



15	« Нехорошие слова», недобрые шутки.	1ч.	
16.	Итоговое занятие.	1ч.	
	<i>В гостях у Компьютошки.</i>	5 часов.	
17	Как себя вести при работе с компьютером, чтобы не было беды.	1ч	
18	Освещённость на рабочем месте.	1ч.	
19	Как сохранить глаз зорким.	1ч.	
20	Разучивание упражнений, снимающих напряжение при работе с компьютером.	1ч.	
21	Итоговое занятие.	1ч.	
	<i>Охрана жизни человека.</i>	13 часов.	
22	Безопасное колесо.	1ч.	
23	Безопасное колесо.	1ч.	
24	Безопасное колесо.	1ч.	
25	Безопасное колесо.	1ч.	
26	Безопасное колесо.	1ч.	
27	Повторение вопросов, пройденных во втором классе.	1ч.	
28	Первая помощь при отравлении.	1ч.	
29	Первая помощь при тепловых ударах, при ожогах и обморожении.	1ч.	
30	Первая помощь при переломах, вывихах, растяжении связок.	1ч	
31	Итоговое занятие.	1ч.	
32	Подвижные игры народов мира.	1ч.	
33	Подвижные игры народов мира.	1ч.	
34	Итоговое занятие	1ч	
	Итого	34	

#### 4 класс. (34 часа).

№ темы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	<i>Мир вокруг и я в нём.</i>	9 часов	
1.	Характер человека	1ч.	
2.	Духовно – нравственное здоровье человека	1ч.	
3.	О дружбе мальчиков и девочек.	1ч.	
4.	Опасная дружба.	1ч.	
5.	О детском одиночестве и путях его преодоления.	1ч.	
6.	Невидимые враги человека, которые мешают ему жить.	1ч.	
7.	Ответственность.	1ч.	



8.	Осторожно! Наркомания.	1ч.	
9.	Итоговое занятие.	1ч.	
	<i>В гостях у Компьютошки.</i>	<i>3 часа</i>	
10	Разучивание нового комплекса упражнений для глаз	1ч.	
11	Разучивание нового комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.	1ч.	
12	Итоговое занятие.	1ч.	
	<i>В поликлинике доктора Пилюлькина</i>	<i>15ч</i>	
13	Работоспособность и утомление.	1ч.	
14	Опорно-двигательная система. Мышцы.	1ч	
15	Моё дыхание.	1ч.	
16	Как работает сердце. Кровь.	1ч.	
17	Ходьба и её значение для двигательной активности.	1ч	
18	Профилактика кожных заболеваний	1ч.	
19	Глаз – главный помощник человека.	1ч.	
20	Органы слуха.	1ч.	
21	Органы чувств.	1ч.	
22	Органы пищеварения	1ч	
23	Зелёная аптека.	1ч.	
24	Зелёная аптека.	1ч.	
25	Витамины.	1ч.	
26	Итоговое занятие.	1ч.	
	<i>Игротека.</i>	<i>8 часов.</i>	
27	Разучивание игр.	1ч.	
28	Разучивание игр.	1ч.	
29	Разучивание игр.	1ч.	
30	Разучивание игр.	1ч.	
31	Разучивание игр.	1ч.	
32	Разучивание игр.	1ч.	
33	Итоговое занятие.	1ч.	
34	Итоговое занятие.	1ч.	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

[https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura\\_type-metodicheskoe-posobie/?utm\\_source=yandex.ru&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=yandex.ru](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru)  
[utm\\_referrer=yandex.ru](https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru)



## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

<http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. [uchportal.ru/](http://uchportal.ru/)

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)

4. <http://uslide.ru/fizkultura>



5. [pedsovet.su/](http://pedsovet.su/)

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм





## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КИЧУЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА" АЛЪМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Федяшева Ксения Николаевна, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	00FF56EEFD79C812A0DEAC6151661B6E25 с 07.12.2022 10:25 по 01.03.2024 10:25 GMT+03:00	08.11.2023 10:11 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа