

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки РБ**

**ГБОУ "Верхнесаянтуйская санаторная школа-интернат"**

Рекомендована к  
использованию П/С

Протокол № 7 от

« 4 » 09 2024 г

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ  
ВССШИ**



Гатапов Р.В..

Приказ № 180 от

« 04 » 09 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Уроки здоровья»  
для обучающихся 5,7 классов**

**с.Верхний Саянтуй 2024**

## **Пояснительная записка**

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—6 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **Общая характеристика учебного предмета «Урок здоровья»**

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

# **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Знаниевый, мотивационный и деятельностный компоненты личностных результатов обучающихся с 5(го) и 7 (й) классы.**

## **5 класс**

**Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):**

1.1. Фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.

**Знаниевый компонент:**

– фрагментарные знания о технологиях анализа содержащейся в различных источниках информации о событиях и явлениях прошлого и настоящего России, её многонационального народа, событий в соответствии с принципом историзма в их динамике, взаимосвязи и взаимообусловленности.

**Мотивационный компонент:**

– фрагментарно проявляющаяся ориентация на проявление уважения к представителям других наций.

**Деятельностный компонент:**

– фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.

1.3. Следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям.

**Знаниевый компонент:**

– фрагментарные знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества.

**Мотивационный компонент:**

– преобладание внешней мотивации к приобщению к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества.

**Деятельностный компонент:**

– следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям (гражданственность и патриотизм, уважение социального многообразия, мораль, нравственность, гуманизм, добро, долг, совесть, моральная ответственность, право).

1.4. Совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.

**Знаниевый компонент:**

– элементарные знания об обязанностях гражданина Российской Федерации.

**Мотивационный компонент:**

– преобладание внешней мотивации на совершение ответственных перед Родиной поступков.

**Деятельностный компонент:**

– совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.

1.6. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир с учетом многообразия народов, культур и религий.

**Знаниевый компонент:**

– наличие базовых исторических знаний, а также представлений о закономерностях развития человеческого общества с древности до наших дней (в области спорта).

**Мотивационный компонент:**

– наличие потребности в приобретении исторических знаний о социальных явлениях ориентация на их практическое применение в ближайшем окружении.

**Деятельностный компонент:**

– освоение приемов работы с социально значимой информацией, ее осмысление.

**Смыслообразование**

2.1. Сформированность социальной роли обучающегося основной школы.

**Знаниевый компонент:**

– понимание общественной значимости процесса обучения.

**Мотивационный компонент:**

– желание проявить себя в роли школьника, друга.

**Деятельностный компонент:**

– взаимодействие со сверстниками на уроках и после уроков, переменах;

– адекватная реакция на оценку учителя.

2.2. Сформированность коммуникативной компетентности с детьми или взрослыми

**Знаниевый компонент:**

– знание эффективных правил взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

**Мотивационный компонент:**

– потребность в общении со значимыми для себя людьми.

**Деятельностный компонент:**

– дружественное в целом общение с одноклассниками, родственниками и учителями.

2.3. Сформированные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в привычных социальных ситуациях.

**Знаниевый компонент:**

– знание базовых правил нравственного поведения в мире природы и людей;

– знание эффективных способов взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Мотивационный компонент:**

– желание помогать, учитывая собственные возможности.

**Деятельностный компонент:**

– наличие базовых навыков совместной продуктивной деятельности.

2.5. Формирование усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Знаниевый компонент:**

– знание некоторых правил и их применение при взаимодействии с другими людьми, как группового, так и индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на

транспорте и на дорогах.

**Мотивационный компонент:**

- потребность в развитии общественной значимости процесса формирования усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Деятельностный компонент:**

- демонстрация тех развитых правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Нравственно-этическая ориентация**

- 3.1. Воспитание патриотизма, уважения к своему Отечеству и историческому наследию народов России, гордость за героические деяния предков.

**Знаниевый компонент:**

- знание как аргументировать, формулировать, отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей, потребностей в рамках нравственно-этической ориентации.

**Мотивационный компонент:**

- сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения поведенческих ситуаций общему способу действия; сформированность социальных мотивов; стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность быть полезным обществу.

**Деятельностный компонент:**

- умение учиться и способность к организации своей деятельности (в спортивной деятельности).

## 7 класс

### Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)

1.1. Частичное применение способностей проявлять гражданскую позицию в различных школьных ситуациях.

#### **Знаниевый компонент:**

– отдельные знания о технологиях анализа содержащейся в различных источниках информации о событиях и явлениях прошлого и настоящего России, её многонационального народа, событий в соответствии с принципом историзма в их динамике, взаимосвязи и взаимообусловленности.

#### **Мотивационный компонент:**

– частично проявляющаяся потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам.

1.4. Наличие частичного осознания смысла совершаемых поступков.

#### **Мотивационный компонент:**

– частично проявляющаяся мотивация на совершение ответственных перед Родиной поступков.

#### **Деятельностный компонент:**

– частичное осознание смысла совершаемых поступков.

1.6. Сформированность системы взглядов, оценок и образных представлений о мире и месте в нём человека, общее отношение к окружающей действительности и самому себе.

#### **Знаниевый компонент:**

– наличие представлений о закономерностях развития человеческого общества в социальной, культурной сферах.

#### **Мотивационный компонент:**

– ориентация на практическое применение знаний о социальной действительности в ближайшем окружении.

#### **Деятельностный компонент:**

– умение анализировать, сопоставлять и оценивать содержащуюся в различных источниках информацию о различных событиях и явлениях.

### Смыслообразование

2.1. Сформированность положительного отношения к учению, стремление к улучшению образовательных результатов.

#### **Знаниевый компонент:**

– знание важности процесса обучения в своей личностной перспективе.

#### **Мотивационный компонент:**

– потребность в самопознании в разных формах деятельности (учеба, общение, творчество).

#### **Деятельностный компонент:**

– проявление позитивной активности, направленной на получение одобрения своих поступков в школьном социуме от сверстников.

2.2 Сформированность коммуникативной компетентности при взаимодействии со сверстниками и взрослыми в различной деятельности.

#### **Знаниевый компонент:**

– знание приемов убеждения в общении.

**Мотивационный компонент:**

- желание быть полезным для своих близких, готовность поделиться с ними своими переживаниями.

**Деятельностный компонент:**

- умение договариваться со сверстниками и конструктивно отстаивать свою позицию со взрослыми.

2.3. Готовность и способность вести диалог с представителями ближайшего окружения.

**Знаниевый компонент:**

- знание правил установления доверительных отношений.

**Мотивационный компонент:**

- потребность в эмоционально-доверительных конструктивных взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми.

**Деятельностный компонент:**

- выстраивание во внеурочной деятельности и в повседневной жизни сотрудничества и взаимопомощи.

2.4. Формирование ценности здорового образа жизни.

**Знаниевый компонент:**

- знание некоторых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

**Мотивационный компонент:**

- потребность в развитии ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Деятельностный компонент:**

- демонстрация тех развитых ценностей здорового и безопасного образа жизни в социуме.

2.5. Формирование усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Знаниевый компонент:**

- знание некоторых правил и их применение при взаимодействии с другими людьми как группового, так и индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

**Мотивационный компонент:**

- потребность в развитии общественной значимости процесса формирования усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

**Деятельностный компонент:**

- демонстрация тех развитых правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).

2.6. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

**Мотивационный компонент:**

- частично проявляющаяся мотивация на совершение личностного участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

**Нравственно-этическая ориентация**

- 3.1. Воспитание патриотизма, воспитание традиций мирного взаимодействия и взаимопомощи, исторически сложившихся в многонациональном Российском государстве.

**Знаниевый компонент:**

- умеет соотносить поступки с принятыми этическими принципами.

**Мотивационный компонент:**

- тенденция к самостоятельности; стремление быть полезным обществу; тенденция познавать, к новизне.

**Деятельностный компонент:**

- умение нравственно выбирать.

- 3.2. Включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами.

**Мотивационный компонент:**

- стремление к самостоятельности и приобретению активной гражданской позиции.

**Деятельностный компонент:**

- взаимодействие под руководством взрослого или педагога с социальной средой и социальными институтами.

- 3.3. Сформированность умения разрешать элементарные моральные дилеммы.

**Знаниевый компонент:**

- знание основных моральных норм, характеристик норм морали.

**Мотивационный компонент:**

- стремление к нравственному самосовершенствованию.

**Деятельностный компонент:**

- умение делать нравственный выбор между двумя возможностями

## Содержание учебного курса 5 класс

Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Осенний легкоатлетический кросс, кросс нации, кросс золотая осень, метание малого мяча 150г, круговая эстафета, смешанное передвижение

Футбол, пионербол, перестрелка, подвижные игры, ручной мяч, футбол

Акробатика, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине

Легкоатлетическая эстафета 10 х 200 м., легкоатлетическое многоборье, смешанное передвижение по пересеченной местности, метание тенесного мяча в цель дистанция 6м

Настольный теннис, веселые старты, президентские состязания, футбол «Кожаный мяч», мини-футбол, Сдача нормативов ГТО

## Тематическое планирование 5 класс

### Нерегулярный курс (34 ч)

№ п/п	Темы раздела	Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	0	1
2.	Легка атлетика	0	10	10
3.	Спортивные игры	0	16	16
4.	Гимнастика	0	6	6
5.	Сдача нормативов ГТО	0	1	1
6.				
	<b>ИТОГО</b>	1	33	34

## Календарно – тематическое планирование курса 5 класс

Дата	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Корректировка
	1	Причины травматизма. Техника безопасности на соревнованиях	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	2	Осенний легкоатлетический кросс	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	3	Кросс	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	4	Кросс золотая осень	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	5	Метание малого мяча 150г	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	6	Круговая эстафета	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>
	7	Смешанное передвижение	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	8	Футбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	9	футбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	10	Волейбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	11	волейбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	12	Баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	13	Баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	14	Пионербол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	15	Перестрелка	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	16	Ручной мяч	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	17	Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	18	Футбол «Снежный мяч»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	19	Акробатика	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	20	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	21	Подтягивания из виса на высокой перекладине	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	22	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	23	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	24	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	25	Легкоатлетическая эстафета 10 х 200 м	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	26	Легкоатлетическое многоборье	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	27	Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	28	Веселые старты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	29	Настольный теннис	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	30	Метание тенесного мяча в цель дистанция 6м	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	31	Игровые состязания	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	32	Футбол «Кожаный мяч»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	33	Мини-футбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	34	ГТО	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

## Содержание учебного курса 7 класс

Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Осенний легкоатлетический кросс, кросс нации, кросс золотая осень, метание малого мяча 150г, круговая эстафета, смешанное передвижение

Футбол, пионербол, перестрелка, подвижные игры, ручной мяч, футбол «Снежный мяч», хоккей «Золотая шайба», коньки, шортрек

Лыжные гонки, лыжня России

Акробатика, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки, подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см, сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине

Легкоатлетическая эстафета 10 х 200 м., легкоатлетическое многоборье, смешанное передвижение по пересеченной местности, метание тенесного мяча в цель дистанция 6м

Настольный теннис, веселые старты, президентские состязания, футбол «Кожаный мяч», мини-футбол, Сдача нормативов ГТО

## Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Темы раздела	Теория	Практика	Всего
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	1	0	1
2.	Легка атлетика	0	10	10
3.	Спортивные игры	0	16	16
4.	Гимнастика	0	6	6
5.	Сдача нормативов ГТО	0	1	1
6.				
	<b>ИТОГО</b>	1	33	34

## Календарно – тематическое планирование курса 7 класс

Дата	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Корректировка
	1	Причины травматизма. Техника безопасности на соревнованиях	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	2	Осенний легкоатлетический кросс	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	3	Кросс нации	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	4	Кросс золотая осень	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	5	Метание малого мяча 150г	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	6	Круговая эстафета	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	7	Смешанное передвижение	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	8	Футбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	9	футбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	10	Волейбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	11	волейбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	12	Баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	13	Баскетбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	14	Пионербол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	15	Перестрелка	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	16	Ручной мяч	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	17	Подвижные игры	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	18	Футбол «Снежный мяч»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	19	Акробатика	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	20	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	21	Подтягивания из виса на высокой перекладине	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	22	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	23	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	24	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	25	Легкоатлетическая эстафета 10 x 200 м	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	26	Легкоатлетическое многоборье	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	27	Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	28	Метание тенесного мяча в цель дистанция 6м	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	29	Настольный теннис	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	30	Веселые старты	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	31	Президентские состязания	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	32	Футбол «Кожаный мяч»	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	33	Мини-футбол	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
	34	ГТО	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование Под редакцией В.А. Горского. Москва «Просвещение» 2010 г.Н.В. Ерхова Программа «Страна здоровья» — М.: Астрель,2012. 3.Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие- М.: Просвещение, 2019 4.Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2015 (Стандарты второго поколения) 5.Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.:Просвещение, 2004.