

Предмет «Уроки здоровья» относится к внеурочной деятельности. На обучение выделяется 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению 3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол -во час.	Виды занятий		Сроки	
			теорети- ческие	практи- ческие	План.	Факт.
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	11	6	5		
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1		
1.1.	Режим дня школьника	1	1		04.09- 08.09	
1.2.	Составление индивидуального режима дня	1		1	11.09- 15.09	
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1		
2.1.	Рост и вес – главные показатели физического развития	1	1		18.09- 22.09	
2.2.	Измерение своего роста и веса	1		1	25.09- 29.09	
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1		
3.1.	Осанка – стройная спина!	1	1		02.10- 06.10	
3.2.	Будем улучшать осанку	1		1	09.10- 13.10	
4.	Тема «Основы самоконтроля»	1	1			
4.1.	Настроение и желание заниматься	1	1		16.10- 20.10	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1		
5.1.	Как мы дышим	1	1		23.10-	

					27.10	
5.2.	Тренируем дыхание	1		1	07.11-10.11	
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2	1	1		
6.1.	Глаза – главные помощники человека	1	1		13.11-17.11	
6.2.	Снимаем утомление глаз	1		1	20.11-24.11	
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1		
1.	<i>Тема «Что такое двигательные способности?»</i>	2	1	1		
1.1.	Двигательные способности людей	1	1		27.11-01.12	
1.2.	Проверяем свои двигательные способности	1		1	04.09-08.12	
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	18	4	14		
1.	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	8	3	5		
1.1.	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		1	11.12-15.12	
1.2.	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		1	18.12-22.12	
1.3.	Все на лыжи!	1	1		25.12-29.12	
1.4.	Скользящий шаг без палок	1		1	09.01-12.01	
1.5.	Скользящий шаг с лыжными палками	1		1	15.01-19.01	
1.6.	Равновесие.	1	1		22.01-26.01	
1.7.	Упражнение в равновесии	1		1	29.01-02.02	
1.8.	Виды спорта.	1	1		05.02-09.02	
2.	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	10	1	9		
2.1.	Движение и двигательные действия	1	1		12.02-16.02	

2.2.	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	1		1	19.02- 23.02	
2.3.	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	1		1	26.02- 01.03	
2.4.	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	1		1	04.03- 08.03	
2.5.	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	1		1	11.03- 15.03	
2.6.	Игры на свежем воздухе.	1		1	18.03- 22.03	
2.7.	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	1		1	01.04- 05.04	
2.8.	Ходьба приставным шагом.	1		1	08.04- 12.04	
2.9.	Фигурная ходьба.	1		1	15.04- 19.04	
01. 03. 00	Весёлые старты	1		1	22.04- 26.04	
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	2	1	1		
1.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	2	1	1		
1.1.	Малые формы двигательной активности	1	1		29.04- 10.05	
1.2.	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым»	2		2	13.05- 24.05	
	Итого:	34	12	22		