

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 с углублённым изучением химии
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
ГБОУ средней школы № 10
с углубленным изучением химии

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Румянцев Д.Е.

Протокол №
от «31» августа 2023

Приказ № 168
от «31» августа 2023

Председатель педсовета

_____ Румянцев Д.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Грамотность в вопросах спорта и здорового образа жизни»
для 1-4 классов
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: учитель Евтушенко И.Е.

Санкт-Петербург,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Конституция Российской Федерации (ст. 43).
- Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" (Федеральный Закон принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года и подписан Президентом РФ 29 декабря 2012 года).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. № 2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. № 17785).
- Приказ Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373», зарегистрировано в Минюсте РФ 04 февраля 2011 года № 19707.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 235"О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373» (зарегистрирован в Минюсте РФ 12 декабря 2011 г., регистрационный N 22540).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020)
- Организации, осуществляющие образовательную деятельность, реализуют образовательные программы или их части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" формах обучения или при их сочетании, при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости, промежуточной, итоговой и (или) государственной итоговой аттестации обучающихся.

Программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Веселая гимнастика» включает в себя комплексный подход к увеличению двигательной активности и формированию навыков здорового образа жизни младших школьников: общеукрепляющие физические упражнения, элементы ритмики, дыхательную гимнастику, подвижные игры. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и является одной из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья обучающихся через формирование навыка здорового образа жизни – утренней зарядки.

Задачи программы:

образовательные:

- учить правильному выполнению комплексов физических упражнений утренней зарядки;
- учить правильному выполнению дыхательной гимнастики;

- учить подвижным играм;
развивающие:
- развивать двигательные умения и навыки;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- развивать коммуникативные навыки;
воспитательные:
- воспитывать морально – волевые качества: дисциплинированность, ответственность, силу воли, взаимовыручку;
- воспитывать культуру здоровья;
оздоровительные:
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение двигательных способностей, а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Деятельность с активным физическим компонентом позволяет решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками:

- удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции
- научить владеть своим телом
- развить не только двигательные, но и умственные и творческие способности

Веселая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. Физические упражнения тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), а также мобилизуют внимание обучающихся, повышают дисциплину (прививают гигиенический навык заниматься), обеспечивают постепенный переход организма от состояния покоя к его повседневному рабочему состоянию.

Занятия по программе «Веселая гимнастика» проводятся в групповой практической форме 1 раз в неделю. Каждый раздел предполагает теоретический материал, который распределяется по 2-3 минуты на каждое занятие. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных упражнениях, их правильном выполнении, правила игр. Практическая часть занятий предполагает выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе с предметами, под музыкальное сопровождение, комплексов дыхательной гимнастики и организацию подвижных игр. Разучивание нового комплекса упражнений сопровождается четким объяснением исходного положения, какое движение выполняется на каждый счет, контрольных точек, правильного дыхания. После того, как комплекс разучен, движения могут выполняться под музыку. Методика организации игр включает в себя раскрытие содержания игры, которое составляют: сюжет, правила, двигательные действия. В ходе игры дети должны получить возможность действовать самостоятельно, проявлять инициативу, но поощряя к активным действиям, учитель должен вместе с тем следить за дисциплиной, соблюдением правил игры, за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальны. Занятия проводятся в спортивном зале школы, лучше, если дети будут выполнять упражнения без обуви на гимнастическом коврике, при проведении подвижных игр желательно наличие спортивной обуви или обуви с нескользящей подошвой.

Программа предполагает использование спортивного инвентаря: гимнастические скамейки, гимнастические мячи, скакалки, обручи, степы. Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселая гимнастика» соответствует возрастным особенностям обучающихся и способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Веселая гимнастика» является программой внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в ГБОУ средней школы № 10 с углублённым изучением химии для обучающихся 1-4 классов.

Для обучающихся 1 классов программа рассчитана на 33 часа в год. Режим занятий – 1 ч. в неделю. Для обучающихся 2-4 классов программа рассчитана на 34 часа в год. Режим занятий – 1 ч. в неделю.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

- Физическое здоровье как важнейшее условие успешного развития младших школьников.
- Психологический комфорт как условие успешности ребенка в обучении.
- Двигательная активность как условие повышения физической и умственной работоспособности.
- Здоровый образ жизни как условие воспитания успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности «Веселая гимнастика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с различными видами игр;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- раскрывать понятия «здоровый образ жизни», «зарядка», «комплекс упражнений», «дыхательная гимнастика»;
- ориентироваться в понятиях: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц; видах подвижных игр;

- выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Контроль за реализацией программы включает в себя:

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- проведение игр на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов утренней гимнастики;
- ответы на контрольные вопросы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Оздоровительная утренняя зарядка

Тема 1.1 Комплекс общеразвивающих упражнений

Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое зарядка, зачем нужна зарядка. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики.

Практические занятия.

Упражнения на равновесие, упражнения на развитие гибкости, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. Акробатические упражнения.

Тема 1.2 Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической скамейкой)

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.

Практические занятия.

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика

Тема 2.1 Комплекс дыхательной гимнастики

Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.

Практические занятия.

Упражнения «Гуси шипят», «Ежик», «Шар лопнул», «Дровосек», «Насос», «Вырасти большой»

Тема 2.2 Комплекс дыхательной гимнастики

Правильное выполнение вдохов и движений.

Практические занятия.

Упражнения «Ладошки», «Погончики», «Кошечка», «Обними плечи», «Поворот головы», «Совушка», «Перекаты», «Шаги (передний шаг и задний шаг)»

Раздел 3. Игры

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Угадай-ка».

Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Воробьи и вороны», «Третий лишний», «Гуси-гуся», «Выручай-ка» в различных вариациях.

Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало».

Игры на расслабление: «Водяной», «Море волнуется», «День - ночь».

Танцевальные игры: «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

2 - 4 год обучения

Раздел 1. Оздоровительная утренняя зарядка

Тема 1.1 Комплекс общеразвивающих упражнений

Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики.

Практические занятия.

Подтягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

Тема 1.2 Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической скамейкой, стенами)

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической скамейкой.

Практические занятия.

Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно, на одной ноге, скрестно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика

Тема 2.1 Комплекс дыхательной гимнастики

Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.

Практические занятия.

Упражнения «Часики», «Трубач», «Каша кипит», «Паровозик», «На турнике», «Регулировщик», «Маятник»

Тема 2.2 Комплекс дыхательной гимнастики

Правильное выполнение вдохов и движений.

Практические занятия.

Упражнения «Ладони», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Поворот головы», «Ай - ай», «Перекаты», «Шаги (передний шаг и задний шаг)»

Раздел 3. Игры

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Организация игр на перемене и во дворе. Организация игр. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Поход», «Переправа», «Мы не скажем, а покажем».

Беговые игры: «Салки парами», «Прыгуны и пятнашки», «Гори – гори ясно», «Птицы и клетка».

Игры на внимание: «Передай сигнал», «Скала», «Мигалки», «Пианино».

Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик», «Ручеек», «Золотые ворота».

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем.
- Ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «комплекс упражнений».
- Характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха.
- Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.
- Принимать правильное исходное положение, выполнять правильно и точно упражнения под счет и под музыку.
- Контролировать собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях.
- Составлять комплексы упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.
- Представлять самостоятельно и в группах составленные комплексы.

Дыхательная гимнастика

- Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.
- Правильное выполнение вдохов и движений.
- Соблюдать правильное выполнение вдохов и выдохов.
- Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево.
- Принимать правильное исходное положение, выполнять синхронно вдохи и движения под счет.
- Контролировать собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях.

Игры

- Игры и правила.
- Имитационные игры.
- Беговые игры.
- Игры на внимание.
- Танцевальные игры.
- Организовывать места занятий играми в сотрудничестве с учителем.
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх.
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

Поурочно-тематическое планирование для 1 класса

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2	Упражнения на равновесие	1
3	Упражнения на равновесие с партнером	1
4	Упражнения на развитие гибкости	1
5	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	1
6	Упражнения на развитие мышц рук. П/и	1
7	Акробатические упражнения (стойка на лопатках)	1
8	Акробатические упражнения (мост, перекуты)	1
9	Кувырки вперед, назад. П/и	1
10	Стойка на руках у стены	1
11	Дыхательные упражнения	1
12	Дыхательные упражнения. П/и	1
13	Упражнения на расслабление	1
14	Упражнения на расслабление. П/и	1
15	Упражнения на расслабление с партнером. П/и	1
16	Техника безопасности. Самоконтроль	1
17	Самомассаж. П/и	1
18	Взаимомассаж. П/и	1
19	Массаж различных мышечных групп. П/и	1
20	Тесты на гибкость	1
21	Тесты на координацию и равновесие	1
22	Упражнения с мячами. П/и	1
23	Упражнения с мячами. П/и	1
24	Упражнения с предметами	1
25	Первая помощь. П/и	1
26	Закаливание. П/и	1
27	Гигиена. П/и	1
28	Виды травм. Эстафеты	1
29	Влияние питания на здоровье человека	1
30	Комплекс упражнений общей физической подготовки (ОФП). П/и	1
31	П/и. Эстафеты	1
32	Повторение. Эстафеты с мячами	1
33	Повторение. Эстафеты с мячами	1
Всего за год:		33

Поурочно-тематическое планирование для 2 класса

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2	Что мы знаем о здоровом образе жизни? (ЗОЖ)	1
3	Сон и его значение для здоровья	1
4	Закаливание	1
5	Подвижные игры. Эстафеты	1
6	Что такое иммунитет?	1
7	Гигиена. Подвижные игры	1
8	Виды травм. Подвижные игры	1
9	Упражнения на равновесие	1
10	Упражнения для мышц ног. Подвижные игры	1
11	Упражнения для мышц рук. Подвижные игры	1
12	Упражнения для туловища. Подвижные игры	1
13	Упражнения на формирование правильной осанки	1
14	Влияние питания на здоровье. Подвижные игры	1
15	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
16	Техника безопасности. Комплекс ОФП.	1
17	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры	1
18	Акробатические упражнения	1
19	Упражнения на расслабление	1
20	Дыхательные упражнения. Подвижные игры	1
21	Вредные привычки. Подвижные игры	1
22	Признаки переутомления. П/и	1
23	Первая помощь. П/и	1
24	Упражнения с мячами. П/и	1
25	Упражнения с мячами. П/и	1
26	Упражнения с предметами. П/и	1
27	Передача мяча в парах, шеренге, по кругу. Перекаты мяча. П/и	1
28	Броски мяча двумя руками от груди. Ловля мяча. П/и	1
29	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафеты с мячами	1
30	Самоконтроль. Самомассаж	1
31	Упражнения с предметами. П/и	1
32	Упражнения с предметами. П/и	1
33	Повторение. Эстафеты. П/и	1
34	Повторение	1
Всего за год:		34

Поурочно-тематическое планирование для 3 класса

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
3	Формирование правильной осанки. П/и	1
4	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	1
5	Упражнения для развития мышц ног. П/и	1
6	Упражнения для развития координационных способностей. П/и	1
7	Упражнения для мышц туловища. П/и	1
8	Упражнения на развитие гибкости	1
9	Акробатические упражнения. П/и	1
10	Дыхательные упражнения	1
11	Круговая тренировка. П/и	1
12	Упражнения для расслабления	1
13	Влияние питания на здоровье человека. П/и	1
14	Специальная физическая подготовка (СФП)	1
15	Комплекс упражнений общей физической подготовки. П/и	1
16	Упражнения на развитие гибкости	1
17	Техника безопасности. "Вредные привычки". П/и	1
18	Первая помощь. П/и	1
19	Признаки переутомления	1
20	Упражнения с мячами. П/и	1
21	Ловля и передача мяча в парах, в шеренге, по кругу	1
22	Броски мяча двумя руками от груди. П/и	1
23	Упражнения с предметами. Эстафеты	1
24	Ведение мяча на месте и в шаге. П/и	1
25	Самоконтроль. Самомассаж	1
26	Упражнения на расслабление	1
27	Подвижные игры. Эстафеты	1
28	Упражнения с предметами. П/и	1
29	П/и. Эстафеты	1
30	Комплекс ОФП. П/и	1
31	Закаливание в домашних условиях	1
32	Сон и его значение на здоровье. П/и	1
33	Повторение. Упражнения на равновесие. П/и	1
34	Повторение. Эстафеты с мячами	1
Всего за год:		34

Поурочно-тематическое планирование для 4 класса

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	1
3	Упражнения в ходьбе и беге. Подвижные игры (п/и)	1
4	Упражнения на формирование правильной осанки	1
5	Упражнения для развития мышц рук. П/и	1
6	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1
7	Упражнения для развития ног. П/и	1
8	Упражнения с мячами. Броски мяча снизу на месте. П/и	1
9	Упражнения на равновесие	1
10	Упражнения для развития мышц туловища	1
11	Упражнения на развитие гибкости. П/и	1
12	Акробатические упражнения. П/и	1
13	Круговая тренировка	1
14	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1
15	Дыхательные упражнения. П/и	1
16	Техника безопасности. Упражнения на расслабление	1
17	Передача мяча в парах, по кругу, в шеренге. Перекаты мяча. П/и	1
18	Самоконтроль. Самомассаж	1
19	Броски мяча двумя руками от груди. Передача мяча по кругу. П/и	1
20	Передача мяча снизу, двумя руками от груди. Ловля мяча на месте	1
21	Броски мяча снизу на месте в цель. П/и	1
22	Ведение мяча на месте, в парах. П/и	1
23	Эстафеты с мячами	1
24	Эстафеты с мячами	1
25	Специальная физическая подготовка (СФП)	1
26	Упражнения на развитие координационных способностей. П/и	1
27	Упражнения на развитие мышц туловища. П/и	1
28	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
29	Упражнения с предметами (фитбол, степы)	1
30	Упражнения с предметами (скакалки, обручи)	1
31	Упражнения с предметами	1
32	Повторение. Упражнения с предметами	1
33	Повторение. Эстафеты	1
34	Повторение. Подвижные игры	1
Всего за год:		34

МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

I. Учебно-методическое обеспечение.

1. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры – подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями /авт.-сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.
2. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минут /Е.А. Каралашвили. – М.: Творческий центр, 2002.
3. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений /авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2010.
4. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников /Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина. – М.: Творческий центр, 2002.
5. Онучин, Н.А. Дыхательная гимнастика для детей /Н.А. Онучин. - СПб: АСТ, Сова, 2005.
6. Останко, Л.В. Сто веселых упражнений для детей /Л.В. Останко. - СПб: Корона принт, 2005.
7. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой/М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2008.
8. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/В.И.Лях. – 4-е издание – М.: Просвещение, 2017.

II. Спортивный инвентарь:

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические скамейки
- скакалки
- степы
- обручи, скакалки

III. Технические средства:

- музыкальный центр

Приложение. Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Что такое зарядка?
2. Какие упражнения должны входить в утреннюю зарядку?
3. Зачем надо делать зарядку?
4. В какие игры ты научился играть на занятиях?
5. Делаешь ли ты зарядку самостоятельно на каникулах?

2 класс

1. Как влияют на здоровье физические упражнения?
2. Какие виды физических упражнений ты знаешь?
3. Какие двигательные способности мы развиваем на занятиях?
4. Какие подвижные игры ты знаешь?
5. Чему учат игры?

3 класс

1. Что включает в себя здоровый образ жизни?
2. Какое значение для здоровья человека имеет зарядка?
3. Какие игры ты можешь провести с одноклассниками на перемене?
4. Какие дыхательные упражнения ты знаешь?

4 класс

1. Что такое, по-твоему, здоровье?
2. Какие составляющие здорового образа жизни ты соблюдаешь?
3. Как ты используешь то, чему научился на занятиях?
4. Можешь ли ты самостоятельно составить комплекс утренней зарядки?