

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Копорская общеобразовательная школа»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КОПОРСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛ
ЬНАЯ ШКОЛА"

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН
ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КОПОРСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН
АЯ ШКОЛА"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ЗДОРОВЕЙКА»
1-4 класс
2023-2024 учебный год

с. Копорье, 2023г.

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарта начального общего образования.

В МОУ «Копорская школа» за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

– **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

– **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ «Копорская школа».

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов МОУ «Копорская школа», как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, спортивным инвентарем а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений (создание гимнастического зала, игровой комнаты), в которых дети проводят значительную часть дня.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивном стадионе.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы - весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим! «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкультура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др.
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше», «Если хочешь быть здоровым», «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»
Беседы	Правила личной гигиены
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».
Просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье». «Остров здоровья».
Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух». «Мы за здоровый образ жизни». «Нет курению!»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Поиграй-ка» состоит из четырёх частей:

1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

2 класс: культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.

3 класс: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.

4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
1 класс

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

2 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
3 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма Контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
IV	Я в школе и дома	6	3	3	
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, часов	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра – викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Беседа
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика. Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	

**Календарно-тематическое планирование
«Здоровейка»
1 класс**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные
Народные игры						
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и	

4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, , находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, , находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать

					различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося
Игры на развитие психических процессов.						
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».		бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		
10	Игры на развитие воображения.	Игры		представлять физическую		

		«Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».		культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
Подвижные игры						
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые		представлять физическую культуру как средство	Развитие этических чувств,	Слушать и слышать друг

		упражнения; перестроение.		укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	доброжелательно сти и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастически е упражнения. Эстафеты.		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		
17	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам		

				при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	действия управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, , находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их		

				устранения		
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		
Спортивные игры						
27	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых		бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.

		приёмов. Игра.		безопасности к местам проведения	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	<p>Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, заданий</p>
28	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	
29	«Вот и стали мы на год взрослей». Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	Игра		бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.		

Календарно-тематическое планирование.
2 класс

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные
Введение «Вот мы и в школе».						
1	Что мы знаем о ЗОЖ	Изучить материал «Что мы знаем о ЗОЖ». Отвечать на вопросы.		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, заданий
2	По стране Здоровейке	Изучить материал «По стране Здоровейке». Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
3	В гостях у Мойдодыра	Изучить материал «В гостях у Мойдодыра». Отвечать на вопросы.		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		
4	Я хозяин своего здоровья	Изучить материал «Я хозяин своего здоровья». Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки		

				человека		
Питание и здоровье						
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	Изучить материал «Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с
6	Культура питания. Этикет.	Изучить материал «Культура питания. Этикет». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	Просмотр: Спектакль «Я выбираю кашу».		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	роли обучающегося, Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с
8	«Что даёт нам море»	Изучить материал «Что даёт нам		выполнять жизненно важные двигательные	отношения к самому себе как субъекту	выполнения; выполнять старт с

		море». Отвечать на вопросы.		навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических	опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, , находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки).
9	Светофор здорового питания	Изучить материал «Светофор здорового питания». Отвечать на вопросы.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	требованиях, применяемых на уроках физической культуры, заданий	
Моё здоровье в моих руках						
10	Сон и его значение для	Изучить материал «Сон и его значение		оказывать посильную помощь и моральную	Развитие этических чувств,	

	здоровья человека	для здоровья человека». Отвечать на вопросы.		поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность
11	Закаливание в домашних условиях	Изучить материал «Закаливание в домашних условиях». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса. Весёлые старты. Подвижная игра «Кто быстрее?».		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	
13	Иммунитет	Изучить материал «Иммунитет». Отвечать на вопросы.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	

				различных изменяющихся, вариативных условиях	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	Изучить материал. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Отвечать на вопросы.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
15	Спорт в жизни ребёнка.	Изучить материал «Спорт в жизни ребёнка». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
16	Слагаемые здоровья	Изучить материал «Слагаемые здоровья». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и	

				способы их устранения		
Я в школе и дома						
17	Я и мои одноклассники	Изучить материал «Я и мои одноклассники». Отвечать на вопросы.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
18	Почему устают глаза?	Изучить материал «Почему устают глаза?». Отвечать на вопросы.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Изучить материал «Гигиена позвоночника. Сколиоз». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
20	Шалости и	Изучить материал		оказывать посильную		

	травмы	«Шалости и травмы». Отвечать на вопросы.		помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, , находить возможности и способы их улучшения;
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	Изучить материал «Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление». Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе
22	Умники и умницы	Изучить материал «Умники и умницы». Отвечать на вопросы.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе

						освоенных знаний и имеющегося
Чтоб забыть про докторов						
23	С. Преображенский «Огородники»	Изучить материал. С. Преображенский «Огородники» Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	Изучить материал. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	СУ. Специальные беговые выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Подвижная игра «Карусель»		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	

26	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы	Изучить материал. «Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы». Отвечать на вопросы.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Я и моё ближайшее окружение						
27	Мир эмоций и чувств.	Изучить материал «Мир эмоций и чувств». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь
28	Вредные привычки	Изучить материал «Вредные привычки». Отвечать на		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при		

		вопросы.		выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
29	«Веснянка»	Изучить материал «Веснянка». Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
30	В мире интересного	Изучить материал «В мире интересного». Отвечать на вопросы.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		
«Вот и стали мы на год взрослей»						
31	Я и опасность.	Изучить материал «Я и опасность». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и		

				способы их устранения		
32-33	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	Изучить материал «Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»». Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
34	Наши успехи и достижения	Изучить материал «Наши успехи и достижения». Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		

**Календарно-тематическое планирование.
«Здоровейка» 3 класс.**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные
Введение «Вот мы и в школе».						
1	Что мы знаем о ЗОЖ	Изучить материал.. Отвечать на вопросы.		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, заданий
2	По стране Здоровейке	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
3	В гостях у Мойдодыра	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		
4	Я хозяин своего здоровья	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		

Питание и здоровье

5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну
6	Культура питания. Этикет.	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	Просмотр: Спектакль «Я выбираю кашу».		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	роли обучающегося, Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну
8	«Что даёт нам море»	Изучить материал «Что даёт нам море».		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	отношения к самому себе как субъекту деятельности,	выполнения; выполнять старт с опорой на одну

		Отвечать на вопросы.		различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических	руку, технически правильно выполнять двигательные действия управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, , находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки).
9	Светофор здорового питания	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	требованиях, применяемых на уроках физической культуры, заданий	
Моё здоровье в моих руках						
10	Сон и его значение для здоровья	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Развитие этических чувств, доброжелательности и	

	человека			сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
11	Закаливание в домашних условиях	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса Весёлые старты. Подвижная игра «Кто быстрее?».		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.
13	Иммунитет	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных	проявлять дисциплинированность трудолюбие и

				изменяющихся, вариативных условиях	упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	Изучить материал. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Отвечать на вопросы.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
15	Спорт в жизни ребёнка.	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
16	Слагаемые здоровья	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их	

				устранения	
Я в школе и дома					
17	Я и мои одноклассники	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	<p>Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с</p>
18	Почему устают глаза?	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
20	Шалости и травмы	Изучить материал. Отвечать на		оказывать посильную помощь и моральную	

		вопросы.		поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, находить возможности и способы их улучшения;
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний
22	Умники и умницы	Изучить материал. Отвечать на вопросы		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		

						и имеющегося
Чтоб забыть про докторов						
23	С. Преображенский «Огородники»	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	СУ. Специальные беговые выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Подвижная игра «Карусель»		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	
26	«Разговор о	Изучить материал.		выполнять жизненно	умение не создавать	

	правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Отвечать на вопросы.		важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
Я и моё ближайшее окружение						
27	Мир эмоций и чувств.	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об
28	Вредные привычки	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных		

				заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		организационно- методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;.
29	«Веснянка»	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
30	В мире интересного	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		
«Вот и стали мы на год взрослей»						
31	Я и опасность.	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их		

				устранения		
32-33	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
34	Наши успехи и достижения	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		

**Календарно-тематическое планирование.
«Здоровейка»
4 класс**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения	Планируемые результаты		
				Предметные	Личностные	Метапредметные
Введение «Вот мы и в школе».						
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Изучить материал. Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
2	Правила личной гигиены	Изучить материал Правила личной гигиены Отвечать на вопросы.		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
3	Физическая активность и здоровье	Изучить материал Физическая активность и здоровье Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять		

				ошибки и способы их устранения	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося
4	Как познать себя	Изучить материал. Отвечать на вопросы		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		

Питание и здоровье						
5	Питание необходимое условие для жизни человека	Изучить материал.		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически
6	Здоровая пища для всей семьи	Изучить материал. Отвечать на вопросы		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	Изучить материал.		оказывать посильную помощь и моральную		

		Отвечать на вопросы		поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций. проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	правильно выполнять двигательные действия управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, , находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося
9	«Богатырская силушка»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		

Моё здоровье в моих руках

10	«Богатырская силушка»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях		Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
11	«Мы за здоровый образ жизни»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять		выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		управлять эмоциями
13	«Береги зрение с молодю».	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их		

				устранения		при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, , находить возможности и способы их улучшения;
14	Как избежать искривления позвоночника	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		технически правильно, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося нии учебных заданий,
15	Отдых для здоровья	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	Изучить материал. Отвечать на вопросы		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
Я в школе и дома						
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим	

				эффективно их исправлять	<p>людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
21	Мода и школьные будни	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении	

				учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
22	Делу время , потехе час.	Изучить материал. Отвечать на вопросы		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
Чтоб забыть про докторов						
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Изучить материал. Отвечать на вопросы		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и	
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса Весёлые старты. Подвижная игра «Кто быстрее?».		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	Изучить материал. Отвечать на		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	учебной деятельности и осознание личностного смысла	информацию. Уметь рассказывать об организационно-

		вопросы		при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно, находить ошибки при выполне
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
Я и моё ближайшее окружение						

27	Размышление о жизненном опыте	Изучить материал. Отвечать на вопросы		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
28	Вредные привычки и их профилактика	Изучить материал. Отвечать на вопросы		выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	
29	Школа и моё настроение	Изучить материал. Отвечать на вопросы		в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	
30	В мире интересного.	Изучить материал. Отвечать на вопросы		находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	
«Вот и стали мы на год взрослей»					
31	Я и опасность.	Изучить		оказывать посильную	

		материал. Отвечать на вопросы		помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		<p>Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность</p>
32	Игра «Мой горизонт»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
33	Гордо реет флаг здоровья	Изучить материал. Отвечать на вопросы		оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения		
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Изучить материал. Отвечать на вопросы		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2021. - 85 с.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2022. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2021. – 124 с.
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. 2022г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447212

Владелец Волчкова Елена Васильевна

Действителен с 26.11.2024 по 26.11.2025