

Краснодарский край, Кавказский район, город Кропоткин  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №45 имени академика С. П. Королёва  
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район  
(полное наименование ОО)



УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2021 года протокол №1  
Председатель педагогического совета  
Евсегнеева Е. Ю.  
Ф.И.О.  
подпись руководителя ОО

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу «Урок здоровья»  
(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 класс)  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 135 часов ; 1 час в неделю.

Учитель Голота Максим Юрьевич

Программа разработана на основе  
авторской программы внеурочной деятельности В.И. Лях, А. А. Зданевич Москва,  
«Просвещение», 2009 г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КУРСУ «УРОК ЗДОРОВЬЯ»

### Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности ученика научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

#### **Физическое совершенствование ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

#### **Цели программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

#### **Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;



- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

#### **Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся начальных классов, на 4 года обучения. На реализацию курса «Урок здоровья» в начальной школе отводится в 1 классе 33 ч. в год (1ч в неделю), во 2-4 классах 102 часов (1 ч. в неделю). Занятия проводятся по 45 минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

#### **Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и умений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний, умений и навыков. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

#### **Данная программа строится на принципах:**

- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.
- Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-Диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

-Природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность младших школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

-При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.



**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;

### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

### **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## **2.Содержание программы.**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

### 1 класс ( 1 ч )

Вводное занятие.

**Подвижные игры.** Игры для формирования правильной осанки. Игры на развитие психических процессов. Игры – эстафеты.

Игры с прыжками. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры с разными предметами. Игры на развитие психических процессов. Игры с лазанием и перелезанием. Поисковые игры. Игры-цеплялки. Сюжетные игры. Игры на развитие психических процессов. Кто сильнее?

Час здоровья.. Игры на развитие психических процессов. Игры с бегом. Игры для формирования правильной осанки. Игры – эстафеты. Игры на развитие психических процессов. Игры с прыжками. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры с разными предметами. Спортивные игры.

Игры с лазанием и перелезанием. Народные игры. Игры на развитие психических процессов. Поисковые игры. Вводное занятие. Игры-цеплялки. Сюжетные игры.

### 2 класс ( 1 ч )

**Вводные занятия.** В здоровом теле - здоровый дух.

**Русские народные игры.** Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Белки, орехи, шишки». Русская народная игра «У медведя во бору». Русская народная игра «Удар по верёвочке». Русская народная игра «Жмурки». «Весёлые старты» - конкурсная программа. Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Салки». Русская народная игра «Пятнашки». Спортивный праздник «Эти народные игры». Русская народная игра «Охотники и зайцы». Русская народная игра «Фанты». Русская народная игра «Салки с приседаниями». Русская народная игра «Волк». Русская народная игра «Птицелов». Русская народная игра «Гори, гори ясно!». Спортивный праздник «Фестиваль русских народных игр».

**Игры с элементами бега.** «Бабочки». «Цыплята и наседка». «Быстрее-медленнее». Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр». «Кто подходил», «Караси и щука».

**Игры по выбору детей.** «Встречные перебежки», «Два Мороза». «Догони свою пару». «Уголки» Пустое место. «Хитрая лиса», Соревнования «Большие гонки».

**Игры с элементами прыжков.** «Воробьишки» «Лягушата», «Лиса и виноград» «Кто лучше прыгнет?» «Выше ноги от земли» Спортивный праздник «Сильнее, выше, быстрее». Спортивный праздник «Весёлые старты»



### 3 класс ( 1 ч )

**Вводное занятие.** Вводное теоретическое занятие. «Что мы знаем об игре».

**Русские народные игры.** Русская народная игра «Салки». Русская народная игра «Лапта». Русская народная игра «Пятнашки». Русская народная игра «Фанты». Русская народная игра «Салки с приседаниями». Эстафета «Быстрые и ловкие». Русская народная игра «Третий лишний». Русская народная игра «Птицелов». Русская народная игра «Краски». Спортивный праздник «Копилка народных игр».

**Игры с элементами бега.** Игра «Салки. Ноги от земли». Игра «Колдунчики». Игра «Зайцы в огороде». Спортивный праздник « Фестиваль подвижных игр» Игра «Пустое место». Игра «Салки с выручкой». Игра «Бегуны» Игра «Вызов номеров». Игра «К своим флажкам».

**Игры с элементами прыжков.**

Игры «На одной ножке по дрожке», «Бой петухов». Игры «Поймай лягушку», «Прыжки по полоскам». Игры «Через кочки и пенечки», «Парашутисты». Игры «Ловишка на одной ноге», «Не оступись». Многоскоки. Игра «Тройной прыжок». Спортивный праздник «Весёлые старты» Игра «Классы в помещении».

**Игры и эстафеты.** Эстафета без спортивного инвентаря. Эстафета «Вызов номеров». Эстафета по кругу. Эстафета со скакалкой и обручем. Эстафета «Встречная». Эстафета «Зоологические забеги». Игры по выбору детей. Шуточная олимпиада.

### 4 класс ( 1 ч )

**Вводное занятие.** В здоровом теле - здоровый дух. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.

**Игры на свежем воздухе.** «Перестрелка», «Передай мяч», «Козы и волки», «Резиночки», «Голуби», «Аисты», «Лиса на охоте», «Бой петухов», «Сторож, Жучка и зайцы».

**Игры и эстафеты.** Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Эстафеты с предметами. Эстафеты с предметами и без. Эстафеты с надувными шарами. Игры по желанию детей. Эстафета «Команда быстроногих». «Эстафеты-поезда». «Большая круговая эстафета». Эстафета «С мячом».

**Игры с метанием и ловлей.** Игры с метанием и ловлей. «Снежные мишени». «Ничего не вижу». «У медведя во бору». «Капельки и льдинки». «Попади в мишень»- игра с метанием и ловлей. «Повар и котята». «Ловишки с мячом».

**Игры с элементами прыжков.** Спортивный праздник «Весёлые старты». «Караси и щуки». «Мяч среднему». Спортивный праздник «Сильнее, выше, быстрее». «Моя любимая игра». «Прыжок за прыжком». «Встречная эстафета» - игра с элементами прыжков. Спортивный праздник «Весёлые старты».

### 3. тематическое планирование

#### 1 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Вводное занятие	1	Техника безопасности при занятиях на уроках физкультуры.	1	Узнают правило поведения при занятиях в спортивном зале на уроках и знакомятся с уставом школы.
Подвижные игры.	32	Подвижные и спортивные игры	32	Применяют технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Итого	33			

#### 2 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Вводные занятия.	1	В здоровом теле - здоровый дух.	1	Познакомиться с часто встречающимися болезнями и причинами их возникновения.
Русские народные игры.	17	Подвижные игры	17	Применяют технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Игры с элементами бега.	6	Подвижные игры	6	Применяют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Игры по выбору детей.	6	Подвижные игры		
Игры с элементами прыжков.	4	Подвижные игры	4	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,



				контролируют её по частоте сердечных сокращений Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила ТБ. Организуют совместные занятия подвижными играми со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
<b>Итого</b>	<b>34</b>			


<b>3 класс</b>				
<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>
<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	Вводное теоретическое занятие. «Что мы знаем об игре».	<b>1</b>	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила ТБ.
<b>Русские народные игры.</b>	<b>10</b>	Подвижные игры.	<b>10</b>	
<b>Игры с элементами бега</b>	<b>10</b>	Подвижные игры.	<b>10</b>	
<b>Игры с элементами прыжков.</b>	<b>7</b>	Подвижные игры.	<b>7</b>	
<b>Игры и эстафеты</b>	<b>6</b>	Подвижные игры.	<b>6</b>	
<b>Итого</b>	<b>34</b>			

4 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Вводное занятие	1	В здоровом теле - здоровый дух. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила ТБ. Организуют совместные занятия подвижными играми со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
Игры на свежем воздухе	9	Подвижные игры.	9	
Игры и эстафеты	9	Подвижные игры.	9	
Игры с метанием и ловлей.	7	Подвижные игры.	7	
Игры с элементами прыжков	8	Подвижные игры.	8	
Итого	34			

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры, технологии,  
искусства


 Котова А.В.

(подпись руководителя МО)  
(расшифровка подписи)

от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Ю. И. Рябцев  
(подпись) (расшифровка подписи)

«31» августа 2021 г.



Рецензия  
на программу внеурочной деятельности «Урок здоровья»  
для обучающихся 1-4 классов,  
составленную учителем физической культуры  
Голота Максима Юрьевича  
МБОУ лицей №45 им. академика Королева город Крототки.  
МО Кавказский район

Программа (внеурочной деятельности) по физической культуре «Урок здоровья» учителя Голота М. Ю. рассчитана на 4 года реализации и предназначена для учащихся 1-4 класса (7-10 лет). Количество страниц-11.

Автор акцентирует внимание на том, что программа направлена на оздоровление детей под средством здорового образа жизни во всех её формах, для каждого учащегося с требованиями ФГОС. Программа аккумулирует самые важные материалы по предмету «физическая культура».

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что дети знакомятся со здоровым образом жизни, что на данный момент считается актуальным. В ходе изучения, программа тесно связана с другими дисциплинами, изучаемыми в общеобразовательной школе: история, биология, физиология, духовно-нравственное воспитание. Она помогает решать главную задачу программы у подрастающего поколения путем физической активности.

Данная программа по внеурочной деятельности «Урок здоровья» разработана с одной целью - привить у обучающихся интерес к здоровому образу жизни посредством игровых, интеллектуальных, теоритических и практических навыков у учащихся. Уметь правильно подобрать физические нагрузки для своего организма и не травмировать его. Способность оказать доврачебную помощь пострадавшему. Умения правильно подобрать рацион питания. Способность правильного понимания о здоровом образе жизни. Практическая значимость данного педагогического опыта заключается в его новизне, подходу к уроку, объяснений и практической работы педагога. Рецензируемая программа интересна по содержанию и пошагово расписана для педагогической деятельности. Что в свою очередь решает много проблем связана с проведением уроков по этой направленности. У обучающихся формируются новые личностные навыки и качества, которых до этого у них, возможно, не было.

Отмеченные недочеты работы не снижают ее высокого уровня, их можно считать пожеланиями к дальнейшей работе автора. Самый большой недочет в работе можно считать маленький опыт работы педагога с детьми и не правильный подход к урокам.

Представленная программа внеурочной деятельности кружка «Урок здоровья», созданная учителем физической культуры МБОУ лицей №45 им. академика Королева Голота М. Ю., интересна по содержанию и может быть использована и рекомендована другими учителями физической культуры во внеурочной деятельности.

Дата: 28.12.2021г.

Руководитель РМО  
Учителей физической культуры

Е.А. Батталова

Подпись удостоверяю  
Руководитель МКУ ОмЦ

Е.В. Риккер

ВЕРНО

ДИРЕКТОР  
МБОУ ЛИЦЕЯ № 45  
ИМ АКАДЕМИКА КОРОЛЕВА  
Е Ю ЕВСЕГНЕЕВА