

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию

г. Барнаул

МБОУ "СОШ №99"

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ «СОШ № 99»

протокол от «22» августа 2024 № 14



приказ от «30» августа 2024 №100

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Если хочешь быть здоров»

для 1 класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Фроликова Ю.А., Дородных Т.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность по физической культуре организуется в общеобразовательной организации по спортивно-оздоровительному направлению развития личности в таких формах, как кружки, спортивные клубы и секции, юношеские организации и т.д.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования определяет организация.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в основной образовательной программе основного общего образования предусматривается внеурочная деятельность.

Внеурочные формы работы по физической культуре: кружок по физической культуре, спортивная секция, группа общей физической подготовки, факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учетом возраста школьников.

Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учитель может организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные.

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Занятия в спортивных секциях проходят в основном по урочному типу, то есть они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения поставленных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а так же затраты времени и сил прямо зависят от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно когда необходимо обеспечить четко упорядоченно формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностей. Урочные формы занятий, как следует из сказанного, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

Для учащихся посещающих секцию первый год ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды. 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»

Предметное содержание.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1-й раздел – «Русские народные игры»

2-й раздел – «Подвижные игры»

3-й раздел – «Эстафеты»

4-й раздел – «Тропа Здоровья»

Выделяется несколько содержательных линий:

1. Вопросы, связанные со здоровьем и соблюдением элементарных правил личной гигиены.
2. Физическая активность и здоровье.
3. Практика вкрапления элементов двигательного режима в режим учебного дня.
4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий физкультурой.

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Содержание занятий объединяет в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия и традиции нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Игра - важный инструмент жизненной активности ребенка. Движение - это жизнь. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством - чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Общее снижение интереса к детской игре как в

учебном процессе, так и во внеурочное время в определенной мере утратило значение игр в решении жизнедеятельности ребенка. Хотя именно эти они являются эффективным средством физического развития.

Игры с физическим компонентом позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создает у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции ребенка, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

Формируемые компетенции.

Знакомство с русскими народными играми, играми народов России и народов Ханты-Мансийского автономного округа является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания, У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

Общеучебные умения и универсальные способы деятельности

| № | Раздел | Часы | Универсальные учебные действия |
|----------|-----------------------|-------------|---|
| 1 | Русские народные игры | 8 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |
| 2 | Подвижные игры | 8 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 3 | Эстафеты | 6 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |
| 4 | Тропа здоровья | 11 | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. |

Формируемые умения

- воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны, знакомство с историей русской игры
- совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе

- воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре
- познакомить с правилами эстафет
- развивать быстроту реакции, внимание, навыки передвижения
- воспитывать чувства коллективизма и ответственности через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, то есть с самим собой
- развивать знания в области сохранения организма здоровым, начиная с детства.

Специальные учебные умения. Для решения жизненных задач человеку, помимо способностей и личностных качеств, необходимы различные умения.

При оценке достижений учащихся необходимо учитывать не только предметные, но и общеучебные умения. Именно на это нас ориентируют проекты государственных стандартов.

Организационные умения

Развитие организационных умений осуществляется через проблемно-диалогическую технологию освоения новых знаний, где учитель – режиссёр учебного процесса, а ученики совместно с ним ставят и решают учебную предметную проблему. При этом дети используют эти умения на уроке.

Интеллектуальные умения

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <i>Ориентироваться в своей системе знаний и понимать необходимость нового знания.</i> | <i>Делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания</i> | <i>Добывать новые знания из различных источников и разными способами</i> | <i>Обрабатывать приобретённую информацию для получения необходимого результата.</i> | <i>Преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбирать наиболее удобную для себя форму</i> |
| <i>Отличать новое знание (умение) от уже известного с помощью учителя</i> | <i>Ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</i> | <i>Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</i> | <i>Делать выводы в результате совместной работы всего класса. Сравнить и группировать предметы и их образы.</i> | <i>Подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.</i> |

Оценочные умения

| | | | |
|---|---|--|---|
| <i>Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей (нравственных, гражданско-патриотических, эстетических), а также с точки зрения различных групп общества (верующие-атеисты,</i> | <i>Объяснять (прежде всего - самому себе) свои оценки, свою точку зрения, свои позиции.</i> | <i>Самоопределяться в системе ценностей.</i> | <i>Действовать и поступать в соответствии с этой системой ценностей и отвечать за свои поступки</i> |
|---|---|--|---|

| | | | |
|--|---|---|---|
| <i>богатые-бедные).</i> | | | <i>и действия.</i> |
| В предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие с позиции общечеловеческих нравственных ценностей. | Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие. | Самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей). | В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить. |

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности «Двигательная активность» предназначена для реализации в 1 классе начальной школы и рассчитана на 33 часа (при 1 часе в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ»

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Если хочешь быть здоров»**

| № п/п | Тема | Предмет изучения | Формируемые умения | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|--|--|----------------------|--|
| 1 | Русская народная игра «Гуси-лебеди» | Знакомиться с общими представлениям и об основных понятиях и правилах. | Знать и уметь выполнять правила игры «Гуси-лебеди»; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. | Беседа | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 2 | Русская народная игра «У медведя во бору» | Знакомиться с общими представлениям и об основных понятиях и правилах. | Знать и уметь выполнять правила игры «У медведя во бору»; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. Научатся выполнять упражнения на месте и в движении. | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 3 | Русская народная игра «Филин и пташки» | Научиться выполнять игровые упражнения на равновесие и внимание. | Знать и уметь выполнять правила игры «Филин и пташки»; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь. Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни. | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 4 | Русская народная игра «Палочка-выручалочка» | Познакомиться с общими | Знать и уметь выполнять правила игры «Заяц»; соблюдать правила безопасности при игре. | Беседа | school-collection.edu.ru |

| | | | | | |
|---|---|---|---|-------------------|---|
| | | представлениям и об основных понятиях и правилах. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. | | nachalka.info |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч» | Научиться выполнять разминку с мячом, игровые упражнения на реакцию и внимание. | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Работа в группах | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 6 | Русская народная игра «Классики» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Беседа | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 7 | Русская народная игра «Ловишка в кругу» | Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |

| | | | | | |
|----|---|---|--|------------------------|---|
| | | внимание. | Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 8 | Русская народная игра «Пчелки и ласточка» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память | Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь сотрудничестве. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Беседа практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 9 | Подвижная игра «Кот идет» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Беседа, презентация | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 10 | Подвижная игра «Северный и южный ветер» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и | Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--------------------|---|
| | | реакцию. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | | |
| 11 | Подвижная игра «Соревнования скороходов» | Познакомиться с общими представлениям и об основных понятиях и правилах. | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 12 | Подвижная игра «Колдунчики» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. | Работа в парах | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 13 | Подвижная игра «Аисты» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. | творческий конкурс | school-collection.edu.ru nachalka.info |

| | | | | | |
|----|---|---|--|------------------------|---|
| | | | Учатся принимать образ «хорошего ученика» | | |
| 14 | Подвижная игра «Хитрая лиса» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 15 | Подвижная игра «Ловишки с приседаниями» | Познакомиться с общими представлениям и об основных понятиях и правилах. | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика». | Беседа, работа в парах | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 16 | Подвижная игра «Пчелы и медвежата» | Познакомиться с общими представлениям и об основных понятиях и правилах. | Правила игры «Пчелы и медвежат»" Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика» | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 17 | Эстафета «Переправа с досками» | Научиться выполнять | Знать и уметь выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности при игре. | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru |

| | | | | | |
|----|--------------------------|--|---|------------------------|---|
| | | разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | nachalka.info |
| 18 | Эстафета «Туннель» | Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание. | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | Беседа, работа в парах | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 19 | Эстафета «Собери урожай» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 20 | Эстафета «На погрузке» | Научиться | Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; | практикум | school- |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|--|--|-----------|---|
| | арбузов» | выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память | соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | collection.edu.ru nachalka.info |
| 21 | Эстафета «Принеси мяч» | Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. | Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | практикум | school- collection.edu.ru nachalka.info |
| 22 | Эстафета «Успей перебежать» | Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. | Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях | Беседа | school- collection.edu.ru nachalka.info |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---------------------|---|
| | | | общения, радоваться успехам одноклассников. Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| 23 | Вводное занятие. Организм человека и его функции | Научиться объяснять, что такое органы и системы органов человека, устанавливать связь между их строением и работой | Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников. -Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. - конкретизировать представления о человеке и окружающем его мире | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 24 | Органы пищеварения | Научиться объяснять строение и принципы работы пищеварительной системы, выполнять правила рационального питания | Учащиеся должны знать и понимать -правила сохранения и укрепления здоровья. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Определять границы собственного незнания и знания, стремиться к соблюдению правильного питания. | Беседа практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 25 | Органы дыхания | Научиться объяснять строение и принципы работы дыхательной системы. | Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. | Беседа практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |

| | | | | | |
|----|---|--|--|----------------------|---|
| | | | Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | | |
| 26 | Нервная система | Научиться объяснять строение и принципы работы нервной системы. | Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Определять границы собственного знания и незнания. | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 27 | Зубы и уход за ними | Научиться объяснять строение зубов и принципы ухода за ними. | Знать и уметь чистить зубы заботиться о своем здоровье. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Беседа практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 28 | Опора тела и движение. Скелет и осанка | Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку | Уметь использовать приобретенные знания и умения. Знать правила формирования красивой осанки. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. Установка на выполнение утренней гимнастики. | Беседа, практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |
| 29 | Органы кровообращения. Сердце | Научиться объяснять строение и принципы работы сердца и | Знать, как оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения | Беседа практикум | school-collection.edu.ru nachalka.info |

| | | | | | |
|----|---------------------|--|--|----------------------|---|
| | | кровеносной систем. -измерятьпульс. | задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | | |
| 30 | Органы чувств | Научиться рассказывать об органах чувств по плану | Знать и выполнять основные правила здорового образа жизни (ЗОЖ). Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Беседа, практикум | school- collection.edu.ru nachalka.info |
| 31 | Мышцы и их значение | Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку | Знать о здоровом образе жизни. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Беседа практикум | school- collection.edu.ru nachalka.info |
| 32 | Кожа и ее значение | Научиться объяснять, что такое кожа и работа кожи, оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи | Знать о гигиене, коже и ее функции. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | Беседа, практикум | school- collection.edu.ru nachalka.info |
| 33 | Охрана здоровья | Научиться | Знать, какое действие на организм человека оказывают | Беседа практикум | school- |

| | | | | | |
|--|--|--|--|------|------------------------------------|
| | | закаливать организм, предупреждать болезни | закаливающие процедуры. Уметь называть и выполнять основные правила здорового образа жизни; различать основные нравственно- этические понятия. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми. Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. | икум | collection.edu.ru nachalka.info |
|--|--|--|--|------|------------------------------------|

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная рабочая программа курса **внеурочной деятельности** в соответствии с ФГОС начального общего образования.
2. Час двигательной активности: «Физвоспитание» авторы В. И.Лях, Т. Б. Мейксун – Москва, 2013 г. и авторской программы Глебовой Л. Д. «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья» - Москва, 2013 г.
3. Физическая культура (Час двигательной активности) включает в себя учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. Мой друг – физкультура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2009г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

school-collection.edu.ru

nachalka.info

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Спортивный инвентарь
2. Коллекции образцов (демонстрационные, раздаточные)
3. Таблицы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Компьютер
2. Экран
3. Проектор
4. Принтер
5. Колонки
6. Магнитная доска