

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66 г. Пензы

 УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ СОШ № 66 г. Пензы
И.Э. Авдониная
Приказ от «21» _____ 2023 г. № 213-04

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы): Новикова В.Ю.

г. Пенза 2023 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья»	7
3	Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья»	11
3.1	Личностные результаты	11
3.2	Метапредметные результаты	14
3.3	Предметные результаты	17
4	Тематическое планирование	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья» (далее – рабочая программа, Программа) составлена на основе требований ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы НОО.

Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья» включает:

- пояснительную записку,
- содержание курса внеурочной деятельности,
- планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности,
- тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает актуальность рабочей программы, общие цели изучения курса, раскрывает подходы к отбору содержания, к планированию образовательных результатов, формы проведения занятий, особенности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Актуальность Программы связана с тем, что как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Тропа здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Тропа здоровья»:

- приобретение обучающимися первоначальных представлений о некоторых видах спорта;
- осознание значения здорового образа жизни, сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья...;
- овладение видами разнообразных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга...;
- овладение научными представлениями о благоприятных условиях для формирования отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха....;
- развитие функциональной грамотности, готовности к успешному взаимодействию с изменяющимся миром и дальнейшему успешному образованию;
- практическое овладение правильной техникой выполнения элементов спортивных игр, жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях....;
- обогащение двигательного опыта обучающимися новыми двигательными действиями ...;
- совершенствование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности;...;
- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной деятельности;
- воспитание положительных морально-волевых качеств в спортивных и подвижных играх;

Содержание Программы направлено на достижение целей изучения курса и представлено следующими основными разделами и темами:

Раздел 1 ЗОЖ

Тема 1.

Здоровье и здоровый образ жизни

Тема 2.

Правила личной гигиены

Тема 3.

Физическая активность и здоровье Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Тема 4.

Практическая работа «Моя программа здоровья»

Тема 5.

Что такое самоконтроль? Показатели самоконтроля

РАЗДЕЛ 2. Воспитание двигательных способностей.

Тема 1.

Знакомство с критериями силы и выносливости

Тема 2.

Практическая работа «Моя программа развития двигательных способностей»

Тема 3.

Прикладные умения и навыки. Игры с преодолением препятствий

Тема 4.

Виды и техника метания малого мяча

Тема 5.

В какие игры играют дети в разных странах

Тема 6.

Если хочешь быть здоров

Тема 7.

Игры с большим мячом.

Тема 8.

Игры с метанием малого мяча

Тема 9.

Игровые эстафеты. Игры «Штандр», «Выбивалы»

Тема 10.

"Кто дальше?"

Тема 11.

Метание в цель. Игра «Попади в яблочко»

Тема 12.

Весёлые старты

Тема 13

Уличные игры

РАЗДЕЛ 3.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Тема 1.

Динамическая пауза - малая форма двигательной активности Методика проведения малых форм двигательной активности.

Тема 2.

Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»

Данные содержательные разделы и темы будут способствовать приобретению, формированию, расширению, углублению знаний, умений, навыков, опыта, ценностных отношений младших школьников с учётом их возрастных особенностей.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные и предметные результаты, на формирование которых направлена Программа.

В тематическом планировании раскрывается:

- программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела, каждой темы курса внеурочной деятельности;
- возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании;
- формы проведения уроков/занятий в рамках курса внеурочной деятельности.

Возраст обучающихся: Программа предназначена для обучающихся (8-9 лет, 2 класс).

Объем Программы: 34 часа в год

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на (1 год).

Итоговая аттестация обучающихся

Проводится в виде демонстрации умений, выполнение практических заданий, анкетирования

Особенности реализации Программы

предназначена обучающимся третьих классов

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

РАЗДЕЛ 1. ЗОЖ (9 ч.)

Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни (1 ч.)

Теория. Здоровье – красота. Как сохранить красоту – гигиена.

Практические занятия. Составление алгоритма как сохранить красоту, правильную осанку Игры: «Три движения», «Животные на спину», со скакалкой, «Найди пару»

Тема 2. Правила личной гигиены (2 ч.)

Теория. Определение факторов личной гигиены

Практические занятия. Определяют правила личной гигиены Игры: «Три движения», «Животные на спину», со скакалкой, «Найди пару» Игры на ориентирование в пространстве: "Что справа?" эстафеты

Тема 3. Физическая активность и здоровье Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека (2 ч.)

Теория. Определение факторов, влияющих на правильную осанку, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Практические занятия Выявление проблемы с осанкой и форму стопы, Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем. Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Игры на ориентирование в пространстве: «Ручеек», эстафеты

Тема 4. Практическая работа «Моя программа здоровья» (2 ч.)

Теория. Средства и методы сохранения здоровья.

Практические занятия Разрабатывают проект «Моя программа здоровья» Средства и методы сохранения здоровья. Игры на ориентирование в пространстве: «Птичка и кошка», эстафеты

Тема 5. Что такое самоконтроль? Показатели самоконтроля «Дневник самоконтроля» (2 ч.)

Теория. Выявление факторов, влияющих на вес, рост, факторов правильного и сбалансированного питания, правила ведения "Дневника здоровья"

Практические занятия Измерение своего веса, роста, составление меню на неделю Пульс-измерение. Дневник самоконтроля. Правильная осанка. Игры с предметами: в футбол.

Промежуточная аттестация (1 ч.)

Анкетирование

РАЗДЕЛ 2. Воспитание двигательных способностей (22 ч.)

Тема 1. Выносливость и сила. (2 ч.)

Теория. Знакомство с критериями силы и выносливости..

Практические занятия. Игры «Колокольчик», «Кто внимательный?»

Тема 2. Практическая работа «Моя программа развития двигательных способностей» (2 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Составление индивидуальной программы развития двигательных способностей.

Практические занятия. Бег на короткие дистанции, низкий старт Игры «Колокольчик», «Кто внимательный?»

Тема 3. Прикладные умения и навыки. Игры с преодолением препятствий (2 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Знакомство с правилами безопасности, оказания первой помощи.

Практические занятия. Прodelывают движения по преодолению препятствий. Знакомство с правилами безопасности, оказания первой помощи. Игры «Полоса препятствий»

Тема 4. Виды и техника метания малого мяча (1 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Знакомство с метанием и его видами.

Практические занятия. Знакомство с метанием и его видами. Игры «Подбей вражеский танк», «Разведчики»

Тема 5. В какие игры играют дети в разных странах (3 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Познавательная беседа «Игры народов мира»,

Практические занятия. Мордовская народная игра «Палочка-стуалочка», Татарская народная игра «Скок-перескок (Кучтем-куч)», Русская народная игра «Капуста»

Тема 6. Если хочешь быть здоров (1 ч.)

Теория. Знакомство с правилами безопасности, оказания первой помощи. Терминология.

Практические занятия. Игры «Займи место», «Мыши и кот», «Перехватчики».

Тема 7. Игры с большим мячом. (1 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Знакомство со способами ведения мяча.

Практические занятия. Игры «Штандер», «Поезд».

Тема 8. Игры с метанием малого мяча (2 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Знакомство с метанием и его видами.

Практические занятия. Игры «Попади в круг», «Перехватчики»

Тема 9. Игровые эстафеты. Игры «Штандер», «Выбивалы» (2 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология.

Практические занятия. Игры «Штандер», «Выбивалы»

Тема 10. "Кто дальше?" (1 ч.)

Теория. Знакомство с метанием и его видами.

Практические занятия. Игры «Попади в круг», «Перехватчики»

Тема 11. Метание в цель. Игра «Попади в яблочко» (1 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология.

Практические занятия. Игра «Попади в яблочко»

Тема 12. Весёлые старты(1 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения на стадионе. Повторение правил безопасности, оказания первой помощи.

Практические занятия. Игры «Попади в круг», «Перехватчики»

Тема 13. Уличные игры (2 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения на стадионе. Правила низкого старта.

Практические занятия. Игры «Салки», «Пастух и волки», «Попади в яблочко»

Промежуточная аттестация (1 ч.)

демонстрация умений

РАЗДЕЛ 3 Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (3 ч.)

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности (1 ч.)

Теория. Презентация: Динамическая пауза - малая форма двигательной активности.

Практические занятия. Выполняют упражнения (динамическая пауза) – роняют руки, зарядка для рук, мельница, "Хитрая лиса", "Вы капусту садим, садим" и др.. Игры «Пастух и волки»

Тема 2. Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья» (1 ч.)

Теория. Техника безопасности и правила поведения на стадионе.

Практические занятия. Спортивный праздник. «Полоса препятствий», эстафета, перетягивание каната. Эстафеты с прыжками: «Три прыжка», «Выше ноги от земли» прыжки со скакалкой. Игры с метанием: «Попади в яблочко», «Метко в цель», «Набрось кольцо»,

Промежуточная аттестация (1 ч.) Демонстрация умений

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

3.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения курса внеурочной деятельности Программы «Тропа здоровья» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и отражают приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся в части:

гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;

духовно-нравственного воспитания:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

эстетического воспитания:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в т.ч. информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям;

экологического воспитания:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред;

ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- потребность во взаимодействии в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;
- потребность в действии в условиях неопределённости, в повышении уровня своей компетентности через практическую деятельность, в т.ч. умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- необходимость в формировании новых знаний, умений связывать образы, формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в т.ч. ранее неизвестных, осознание дефицита собственных знаний и компетенций, планирование своего развития;
- умение оперировать основными понятиями, терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития, анализировать и выявлять взаимосвязь природы, общества и экономики, оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный, речевой и читательский опыт;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в сложившейся ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

У обучающихся 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;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

3.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности Программы «Тропа здоровья» отражают:

Универсальные учебные познавательные действия:

базовые логические действия:

- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;

- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Универсальные учебные регулятивные действия:

самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

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;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

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).

3.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 2 класса учащиеся должны:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

РАЗДЕЛ 1. ЗОЖ

В результате изучения раздела обучающиеся

будут знать: правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми, терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья

будут уметь: выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости)

получат опыт: играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения

Промежуточная аттестация после изучения данного раздела-анкетирование

РАЗДЕЛ 2. ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В результате изучения раздела обучающиеся

будут знать: названия подвижных игр, инвентарь, оборудование

будут уметь: играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях

получат опыт: правил подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости)

Промежуточная аттестация после изучения данного раздела- демонстрация умений

РАЗДЕЛ ВОСПИТАНИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ

В результате изучения раздела обучающиеся

будут знать: терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий

будут уметь: организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

получат опыт: выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости, играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, выражать в движении характер музыки и ее настроение

Промежуточная аттестация после изучения данного раздела- демонстрация умений

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел, тема курса	Кол- во часов	Программное содержание	Формы проведения уроков/занятий*	Электронные (цифровые) образова-тель- ные ресурсы**
	РАЗДЕЛ 1. ЗОЖ	3			
1	Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни	1	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. Игры: «Три движения», «Животные на спину», со скакалкой, «Найди пару»	Круглый стол Подвижные игры	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/meropriятija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
2	Тема 2. Правила личной ги- гиены	2	Определяют правила личной гигиены Игры: «Три движения», «Животные на спину», со скакалкой, «Найди пару» Игры на ориентирование в пространстве: "Что справа?" эстафеты	Беседа, подвижные игры, ответы на вопросы	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/meropriятija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
3	Тема 3. Физическая активность и здоровье Влияние не- правильной	2	<i>Определение</i> факторов, влияющих на правильную осанку, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека Выявляют проблемы с осанкой и форму стопы, разрабатывают проект «Программа здоровья» Влияние	Беседа, подвижные игры, ответы на вопросы	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/meropriятija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-

	осанки и плоскостопия на здоровье человека		неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем. Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Игры на ориентирование в пространстве: «Птичка и кошка», эстафеты		nachalnoi-shkole.html
4	Тема 4. Практическая работа «Моя программа здоровья»	2	Разрабатывают проект «Моя программа здоровья» Средства и методы сохранения здоровья. Игры на ориентирование в пространстве: «Птичка и кошка», эстафеты	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
5	Тема 5. Что такое самоконтроль? Показатели самоконтроля «Дневник самоконтроля»	1	Измеряют свой вес, рост, рассказывают о факторах, влияющих на вес, рост, о правильном и сбалансированном питании, составляют меню на неделю, выявляют проблемы с осанкой и форму стопы, Пульс. Дневник самоконтроля. Правила его ведения. Правильная осанка. Правильное сбалансированное питание, занятия спортом, подвижными играми. Игры с предметами: в футбол	Рассказ, слушание, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
6	Промежуточная аттестация	1	Анкетирование	анкетирование	

	РАЗДЕЛ 2. Воспита- ние двига- тельных способно- стей	22			
1	Тема 1. Знакомство с критери- ями силы и выносливо- сти.	2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Знакомство с критериями силы и выносливости. Игры «Колокольчик», «Кто внимательный?»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.september.ru/articles/509616/
2	Тема 2. Практиче- ская работа «Индивиду- альная про- грамма раз- вития дви- гательных способно- стей»	2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Бег на короткие дистанции, низкий старт Игровые эстафеты. Терминология. Составление индивидуальной программы развития двигательных способностей. Игры «Подбей вражеский танк», «Разведчики»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meropriятija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
3	Тема 3. Приклад- ные умения и навыки. Движения при преодо- лении пре- пятствий	2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Проделывают движения по преодолению препятствий. Знакомятся с правилами безопасности, оказания первой помощи. Игры «Перенести снаряды», «Руки вверх».	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.september.ru/articles/509616/

4	Тема 4. Виды и техника метания малого мяча	1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. Терминология. Знакомство с метанием и его видами. Игры «Подбей вражеский танк», «Разведчики»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meropriятija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
5	Тема 5. В какие игры играют дети в разных странах	3	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. Терминология. познавательная беседа «Игры народов мира», Мордовская народная игра «Палочка-стуалочка», Татарская народная игра «Скок-перескок (Кучтем-куч)», Русская народная игра «Капуста»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.1september.ru/articles/509616/
6	Тема 6. Если хочешь быть здоров	1	Терминология. Игровые эстафеты. Знакомятся с правилами безопасности, оказания первой помощи. Игры «Займи место», «Мыши и кот», «Перехватчики».	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meropriятija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
7	Тема 7. Игры с большим мячом.	1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. Терминология. Упражнения на развитие быстроты	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.1september.ru/articles/509616/

			Знакомство со способи ведения мяча. Игры «Штандер», «Поезд».		
8	Тема 8. Игры с метанием малого мяча	2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Упражнения на развитие быстроты. Знакомство с метанием и его видами. Игры «Попади в круг», «Перехватчики»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
9	Тема 9. Игровые эстафеты. Игры «Штандр», «Выбивалы»	2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. Терминология. Упражнения на развитие быстроты Игры «Штандр», «Выбивалы»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.i-september.ru/articles/509616/
10	Тема10. "Кто дальше?"	1	Знакомство с метанием и его видами. Игры «Попади в круг», «Перехватчики»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
11	Тема 11. Метание в цель. Игра «Попади в яблочко»	1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. Терминология. Игра «Попади в яблочко»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.i-september.ru/articles/509616/

12	Тема 12. Весёлые старты	1	Техника безопасности и правила поведения на стадионе. Повторение правил безопасности, оказания первой помощи. Игры «Попади в круг», «Перехватчики»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
13	Тема 13 Уличные игры	2	Техника безопасности и правила поведения на стадионе. Бег на короткие дистанции, низкий старт Игровые эстафеты. Терминология. Упражнения на развитие быстроты Игры «Салки», «Пастух и волки», «Попади в яблочко»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.i-september.ru/articles/509616/
14	Промежуточная аттестация	1	Демонстрация умений	Демонстрация умений	
	РАЗДЕЛ 3. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	3			
1	Тема 1. Динамическая пауза - малая	1	Презентация Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Выполняют упражнения (динамическая пауза) – роняют руки, зарядка для рук, мельница, "Хитрая лиса", "Вы капусту	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html

	форма двигательной активности Методика проведения малых форм двигательной активности.		садим, садим" и др.. Игры «Пастух и волки»		zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
2	Тема 2. Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1	Техника безопасности и правила поведения на стадионе. На спортивном празднике проходят «Полосу препятствий», играют в эстафету, перетягивают канат. Игры в эстафеты с прыжками: «Три прыжка», «Выше ноги от земли» прыжки со скакалкой. Игры с метанием: «Попади в яблочко», «Метко в цель», «Набрось кольцо»,	Спортивный праздник	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatiya-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
3	Промежуточная аттестация	1	Демонстрация умений	Демонстрация умений	

***В соответствии с требованиями ФГОС НОО рабочие программы курсов внеурочной деятельности должны включать:**

- содержание учебного курса внеурочной деятельности;
- планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности;
- тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории,

игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

- указание на форму проведения занятий.

**** В соответствии с требованиями ФГОС НОО тематическое планирование должно содержать с количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.**