

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

 УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ СОШ № 66 г. Пензы
И.Э. Авдонина
Приказ от «21» _____ 2023 г. № 213-02

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы) программы: Новикова Ю.В.

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 Я, ты , он, она , мы здоровая семья

Тема 1.

Гигиена повседневного быта. Взаимосвязь здоровья и красоты

Тема 2.

Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес человека. Практическая работа «Здоровое питание»

Тема 3.

Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Тема 4.

Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»

Тема 5.

Основы самоконтроля. Показатели самоконтроля. «Дневник самоконтроля»

РАЗДЕЛ 2. Воспитание двигательных способностей.

Тема 1.

Выносливость и сила.

Тема 2.

Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»

Тема 3.

Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий

Тема 4.

Знакомство с техникой метания и его видами

Тема 5.

Игры разных народов

Тема 6.

Чтоб забыть про докторов

Тема 7.

Упражнения с большим мячом.

Тема 8.

Метание малого мяча

Тема 9.

Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»

Тема 10.

Метание на дальность

Тема 11.

Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»

Тема 12.

Весёлые старты

Тема 13

Игры на свежем воздухе

РАЗДЕЛ 3.

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Тема 1.

Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма 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 (9-10 лет, 3 класс).

Объем Программы: 34 часа в год

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана (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. Я, ты, он, она, мы здоровая семья (9 ч.)

Тема 1. Гигиена повседневного быта. Взаимосвязь здоровья и красоты (1 ч.)

Теория. Здоровье – красота. Правила гигиены повседневного быта. Как сохранить красоту – гигиена.

Практические занятия. Составление алгоритма как сохранить красоту, правильную осанку. Игры с предметами: в «Веревочка», со скакалкой, «Рыбак», «Боулинг».

Тема 2. Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес человека. Практическая работа «Здоровое питание (2 ч.)

Теория. Определение факторов, влияющих на вес, рост, о правильном и сбалансированном питании

Практические занятия. Измеряют свой вес, рост. Составление меню на неделю, выявление проблемы с осанкой и формой стопы, разработка проекта «Программа здоровья». Игры с предметами: «Классики», «Веревочка», со скакалкой, «Рыбак», «Боулинг». Игры на ориентирование в пространстве: «Ручеек», эстафеты

Тема 3. Формирование правильной осанки. 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 «Составление индивидуальной программы здоровья» (2 ч.)

Теория. Средства и методы сохранения здоровья.

Практические занятия Разрабатывают проект «Программа здоровья»

Игры на ориентирование в пространстве: «Ручеек», эстафеты

Тема 5. Основы самоконтроля. 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. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Знакомство с критериями силы и выносливости.

Практические занятия. Игры «Санитары», «Радисты»

Тема 2. Практическая работа «Индивидуальная 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 Игровые эстафеты. Игры «Подбей вражеский танк», «Разведчики»

Тема 3. Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий (2 ч.)

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

Практические занятия. Проделывают движения по преодолению препятствий. Игры «Перенести снаряды», «Руки вверх».

Тема 4. Знакомство с техникой метания и его видами (1 ч.)

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

Практические занятия. Игровые эстафеты. Игры «Подбей вражеский танк», «Разведчики»

Тема 5. Игры разных народов (3 ч.)

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

Практические занятия. Мордовская народная игра «Ворона», Эстонская народная игра «Сторож», Русская народная игра «Жмурки»

Тема 6. Чтоб забыть про докторов (1 ч.)

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

Практические занятия. Игровые эстафеты. Игры «Санитары», «Нарисуй солнышко», «Руки вверх».

Тема 7. Упражнения с большим мячом. (1 ч.)

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

Практические занятия. Игровые эстафеты Упражнения на развитие быстроты Игры «Перенести снаряды», «Руки вверх».

Тема 8. Метание малого мяча (2 ч.)

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

Практические занятия. Упражнения на развитие быстроты. Игры «Санитары», «Радисты», «Подбей вражеский танк», «Нарисуй солнышко», «Руки вверх».

Тема 9. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы» (2 ч.)

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

Практические занятия. Игровые эстафеты. Упражнения на развитие быстроты Игры «Штандр», «Выбивалы»

Тема 10. Метание на дальность(1 ч.)

Теория. Знакомство с метанием и его видами.

Практические занятия. Игры «Санитары», «Радисты», «Руки вверх».

Тема 11. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок» (1 ч.)

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

Практические занятия. Игровые эстафеты. Игра «Меткий стрелок»

Тема 12. Весёлые старты(1 ч.)

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

Практические занятия. Игры «Эрудиты», «Радисты». «Нарисуй солнышко», «Руки вверх».

Тема 13. Игры на свежем воздухе(2 ч.)

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

Практические занятия. Игровые эстафеты. Терминология. Упражнения на развитие быстроты Игры «Санитары», «Радисты», «Подбей вражеский танк», «Разведчики», «Перенести снаряды», «Эрудиты», «Радисты». «Нарисуй солнышко», «Руки вверх».

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, "Хомка", "Вы капусту садим, садим" и др.. Игры «Ходьба с остановкой»

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: «Кузнечики», «Прыжок

за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скалкой. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

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 3 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. Я, ТЫ , ОН, ОНА , МЫ- ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

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. Я, ТЫ, ОН, ОНА, МЫ- ЗДОРО- ВАЯ СЕ- МЬЯ	3			
1	Тема 1. Гигиена по- вседневного быта. Взаи- мосвязь здоровья и красоты	1	Здоровье – красота.Правила гигиены повседневного быта. Как сохранить кра- соту – гигиена.Составляют алгоритмы как сохранить красоту, правильную осанкуИгры с предметами: в «Вере- вочка», со скакалкой, «Рыбак», «Бо- улинг».	Круглый стол Подвижные игры	https://ped- kopilka.ru/nacha lnaja- shkola/meroprija tija-na-temu- zdorovyi-obraz- zhizni-v- nachalnoi- shkole.html
2	Тема 2. Физическое развитие младшего школьника. Факторы влияющие на рост и вес чело- века	2	Измеряют свой вес, рост, рассказы- вают о факторах, влияющих на вес, рост, о правильном и сбалансированном питании, составляют меню на неделю, выявляют проблемы с осанкой и форму стопы, разрабатывают проект «Про- грамма здоровья» Игры с предметами: «Классики», «Веревочка», со скакалкой,	Беседа, подвижные игры, ответы на вопросы	https://ped- kopilka.ru/nacha lnaja- shkola/meroprija tija-na-temu- zdorovyi-obraz- zhizni-v- nachalnoi- shkole.html

	Практическая работа «Здоровое питание»		«Рыбак», «Боулинг». Игры на ориентирование в пространстве: «Ручеек», эстафеты		
3	Тема 3. Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	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 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: «Ручеек», эстафеты	Беседа, подвижные игры, ответы на вопросы	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
4	Тема 4. Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	2	Разрабатывают проект «Программа здоровья». Средства и методы сохранения здоровья. Игры на ориентирование в пространстве: «Ручеек», 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. Основы самоконтроля. 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/meropriятija-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
6	Промежуточная аттестация	1	Анкетирование	анкетирование	
	РАЗДЕЛ 2. Воспитание двигательных способностей	22			
1	Тема 1. Выносливость и сила.	2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Знакомство с критериями силы и выносливости. Игры «Санитары», «Радисты»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.1september.ru/articles/509616/
2	Тема 2. Практическая работа «Индивиду-	2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Бег на короткие дистанции, низкий старт Игровые эстафеты. Терминология.	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meropriятija-na-temu-zdorovyi-obraz-

	альная программа развития двигательных способностей»		Составление индивидуальной программы развития двигательных способностей. Игры «Подбей вражеский танк», «Разведчики»		zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
3	Тема 3. Прикладные умения и навыки. Движения при преодолении препятствий	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.i-september.ru/articles/509616/
4	Тема 4. Знакомство с техникой метания и его видами	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/meroprijatiya-na-temu-zdorovyi-obraz-zhizni-v-nachalnoi-shkole.html
5	Тема 5. Игры разных народов	3	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. Терминология. познавательная беседа «Игры народов мира», Мордовская народная игра «Ворона», Эстонская народная игра	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.i-september.ru/articles/509616/

			«Сторож», Русская народная игра «Жмурки»		
6	Тема 6. Чтоб забыть про докторов	1	Терминология. Игровые эстафеты. Знакомятся с правилами безопасности, оказания первой помощи. Игры «Санитары», «Нарисуй солнышко», «Руки вверх».	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. Упражнения с большим мячом.	1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты. Терминология. Упражнения на развитие быстроты Знакомство со способами ведения мяча. Игры «Перенести снаряды», «Руки вверх».	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	Фестиваль педагогических идей http://festival.1september.ru/articles/509616/
8	Тема 8. Метание малого мяча	2	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Терминология. Упражнения на развитие быстроты. Знакомство с метанием и его видами. Игры «Санитары», «Радисты», «Подбей вражеский танк», «Нарисуй солнышко», «Руки вверх».	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
9	Тема 9. Ловля мяча. Игры «Штандр»,	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.1september.ru/articles/509616/

	«Выби- валы»				
10	Тема 10. Метание на дальность	1	Знакомство с метанием и его видами. Игры «Санитары», «Радисты», «Руки вверх».	Рассказ, слушание, беседа, от- веты на вопросы, практическая ра- бота подвижные игры,	https://ped- kopilka.ru/nacha lnaja- shkola/meroprija tija-na-temu- zdorovyi-obraz- zhizni-v- nachalnoi- shkole.html
11	Тема 11. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1	Техника безопасности и правила пове- дения в спортивном зале. Игровые эста- феты. Терминология. Игра «Меткий стрелок»	Рассказ, слушание, беседа, от- веты на вопросы, практическая ра- бота подвижные игры,	Фестиваль педа- гогических идей <a href="http://festival.i
september.ru/arti
cles/509616/">http://festival.i september.ru/arti cles/509616/
12	Тема 12. Весёлые старты	1	Техника безопасности и правила пове- дения на стадионе. Повторение правил безопасности, оказания первой помощи. Игры «Эрудиты», «Радисты». «Нарисуй солнышко», «Руки вверх».	Рассказ, слушание, беседа, от- веты на вопросы, практическая ра- бота подвижные игры,	https://ped- kopilka.ru/nacha lnaja- shkola/meroprija tija-na-temu- zdorovyi-obraz- zhizni-v- nachalnoi- shkole.html
13	Тема 13 Игры на свежем воз- духе	2	Техника безопасности и правила пове- дения на стадионе. Бег на короткие ди- станции, низкий старт Игровые эста- феты. Терминология. Упражнения на развитие быстроты Игры «Санитары», «Радисты», «Подбей вражеский танк», «Разведчики», «Перенести снаряды»,	Рассказ, слушание, беседа, от- веты на вопросы, практическая ра- бота подвижные игры,	Фестиваль педа- гогических идей <a href="http://festival.i
september.ru/arti
cles/509616/">http://festival.i september.ru/arti cles/509616/

			«Эрудиты», «Радисты». «Нарисуй солнышко», «Руки вверх».		
14	Промежуточная аттестация	1	Демонстрация умений	Демонстрация умений	
	РАЗДЕЛ 3. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	3			
1	Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	Презентация Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Выполняют упражнения (динамическая пауза) – роняют руки, зарядка для рук, мельница, "Хомка", "Вы капусту садим, садим" и др.. Игры «Ходьба с остановкой»	Рассказ, слушание, беседа, ответы на вопросы, практическая работа подвижные игры,	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-
2	Тема 2. Спортивный праздник «Ты, я,	1	Техника безопасности и правила поведения на стадионе. На спортивном празднике проходят «Полосу препятствий», играют в эстафету, перетягивают канат.	Спортивный праздник	https://pedkopilka.ru/nachalnaja-shkola/meroprijatija-na-temu-

	он, она – вместе дружная семья»		Играют в эстафеты с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».		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.