

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Кстинино  
Кирово-Чепецкого района Кировской области**

РАССМОТРЕНО

на методическом совете  
ШКОЛЫ

Протокол №1 от « » \_\_\_\_  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Час двигательной активности»**

**для обучающихся 1 класса**

**(базовый уровень)**

с. Кстинино  
2024 -2025 учебный год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (час двигательной активности) для 1 А класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (2009 г.) к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры (час двигательной активности), фундаментального ядра содержания общего образования, примерной программы по физической культуре (час двигательной активности) и на основе авторской программы Глебовой Л. Д. «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья», В. И. Лях, Т. Б. Мейксун «Физвоспитание» в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2011 г.) с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младших школьников умения учиться. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- ✓ Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- ✓ Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая 2015 г.) «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- ✓ Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2014/2015 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 379 от 09.12.2009 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
- ✓ Примерные программы начального общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- ✓ Учебный план образовательного учреждения на 2015/2016 учебный год;
- ✓ Локальный акт образовательного учреждения (об утверждении структуры рабочей программы);

*Изучение курса осуществляется* под редакцией Л. Д. Глебовой. Учебно-методический комплект допущен Министерством образования РФ:

**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.

### **Цели и задачи обучения курса "Физическая культура (час двигательной активности)"**

*Целью* физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в

области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, повысить интерес к детским подвижным играм как одной из форм двигательной активности ребенка.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
  - ✓ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  - ✓ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- расширение знания учащихся в области подвижных игр;
- ✓ возвышение через игру культуры русского народа, знакомство с культурой других народов;
  - ✓ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

#### **Состав участников программы**

Рабочая программа составлена с учётом уровня подготовленности обучающихся 1 класса.

Класс является *разноуровневым*. Уровень подготовленности учащихся соответствует требованиям этого курса. При разработке рабочей программы учтено, что учебные темы, которые не входят в обязательный минимум содержания основных обязательных программ, отнесены к элементам дополнительно (необязательного) содержания.

При разработке рабочей программы учтены особенности 1 класса: в данном классе обучаются учащиеся с разным уровнем физической подготовки, состояния здоровья и особенностями поведения.

II основная	III Подготовительная	IV ЛФК

#### **Особенности организации учебного процесса.**

На занятиях физической культуры в 1 классе будут использоваться различные формы проведения уроков: урок-соревнование; урок-викторина; эстафеты; спортивный марафон.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа. Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа.

#### **Особенности программы, реализуемые подходы.**

Реализация данной программы способствует формированию у школьников ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности: потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников обучают творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Для содействия

формированию у обучающихся адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию на уроках проводится обучение учащихся организаторским умениями и навыкам проведения занятия в качестве капитана команды, помощника судьи, судьи и т. п. Содержание этой программы состоит из базовой и вариативной части. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Данная программа предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям.

Изменений в авторскую программу не внесено, так как её содержание позволяет в полной мере реализовать требования Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Особенности содержания.

Содержание курса охватывает весьма широкий круг вопросов: от формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, а также навыков самостоятельных и групповых занятий, навыков по соблюдению режима дня до закаливания с целью профилактики заболеваний.

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 уроков 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.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1-й раздел – «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й классам

2-й раздел – «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

3-й раздел – «Эстафеты», изучается в 1-3-х классах

4-й раздел – «Тропа Здоровья», изучается с 1-го по 4-й класс.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Физическая культура (час двигательной активности) входит в образовательную область "Физическая культура".

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры (час двигательной активности) в 1 классе выделяется 33 часа в год, из них 16 часов – на первое полугодие, 17 часов на второе полугодие.

Данный курс реализуется как третий час физкультуры. Его можно проводить на свежем воздухе и в спортзале.

### **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование основ гражданской идентичности личности** на основе:

чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается; уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им; ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения; формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
- **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно: развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия ее самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма; формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой

на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** – осознание этого основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы.

**Ценность человека** – определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** – признание её как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## 5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

По окончании изучения курса «Час двигательной активности» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### ***Личностные результаты:***

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,  
Действие смыслообразования,  
Нравственно-этическое оценивание

### ***Метапредметные результаты:***

**Коммуникативные.**

Умение выражать свои мысли,  
Разрешение конфликтов, постановка вопросов.  
Управление поведением партнера: контроль, коррекция.  
Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

**Регулятивные.**

Целеполагание,  
волевая саморегуляция,  
коррекция,  
оценка качества и уровня усвоения.  
Контроль в форме сличения с эталоном.  
Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Умение структурировать знания,  
Выделение и формулирование учебной цели.  
Поиск и выделение необходимой информации

**Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:



- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Предметное содержание.**

Содержание учебного предмета «Час двигательной активности» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
  - раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
  - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
  - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***Способы физкультурной деятельности.***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);  
оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### **Общеучебные умения и универсальные способы деятельности**

<b><u>№</u></b>	<b><u>Раздел</u></b>	<b><u>Часы</u></b>	<b><u>Универсальные учебные действия</u></b>
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**

Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. 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.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

### **Специальные учебные умения.**

В образовательной системе «Планета знаний» большое внимание уделяется общеучебным умениям.

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>
Отличать новое знание (умение) от уже известного с помощью учителя	Ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Делать выводы в результате совместной работы всего класса. Сравнивать и группировать предметы и их образы.	Подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

### *Оценочные умения*

<i>Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей (нравственных, гражданско-патриотических, эстетических),</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 и действия.</i>
--	---	--	---

<i>а также с точки зрения различных групп общества (верующие-атеисты, богатые-бедные).</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.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	6
4	Тропа здоровья	11
<b>Итого:</b>		<b>33ч</b>

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Дата		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Контроль знаний	Домашнее задание
	план	факт			Предметные	Метопредметные УУД	Личностные			
<b>Русские народные игры 1 четверть (9ч.)</b>										
1			Русская народная игра «Гуси-лебеди»	Изучение нового	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,	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Знакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Беседа	

2			Русская народная игра «У медведя во бору»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила игры «»; 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	Научатся выполнять упражнения на месте и в движении.	Знакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.		
---	--	--	---	-----------------	---	--	--	---	--	--

3			Русская народная игра «Филин и пташки»	Изучение нового	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	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Научиться выполнять игровые упражнения на равновесие и внимание.		
---	--	--	--	-----------------	---	--	---	--	--	--

4			Русская народная игра «Палочка-выручалочка»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила игры «Заяц»; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Беседа, практикум	
---	--	--	---	-----------------	---	---	---	---	-------------------	--

5		Русская народная игра «Блуждающий мяч»	Изучение нового	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 ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку с мячом, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Беседа	
6		Русская народная игра «Классики»	Изучение нового	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 ответственном у отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, упражнения на внимание и двигательную	Беседа, практикум	



7		Русская народная игра «Ловишка в кругу»	Изучение нового	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	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание.	Практикум	
8		Русская народная игра «Пчелки и ласточка»	Изучение нового	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 ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, упражнения на внимание и двигательную	Беседа, практикум	

Подвижные игры

9			Подвижная игра «Кто идет»	Комбинированный	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	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, скорость и реакцию.	Беседа, презентация	
<b>2 четверть (7ч.)</b>										
10			Подвижная игра «Северный и южный ветер»	Изучение нового	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.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, скорость и реакцию.	Беседа, практика	

11			Подвижная игра «Соревнования скороходов»	Изучение нового	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	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Познакомится с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Практикум	
12			Подвижная игра «Колдунчики»	Изучение нового	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	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, скорость и реакцию.	Практикум	

13		Подвижная игра «Аисты»	Изучение нового	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	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, скорость и реакцию.	практику	м
14		Подвижная игра «Пчелы и медвежата»	Изучение нового	Правила игры «Пчелы и медвежата»" Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре медвежата » ТБ при играх.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Познакомится с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Практику	м

15		Подвижная игра «Хитрая лиса»	Комбинированный	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»	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, упражнения на внимание и двигательную	Практику	
16		Подвижная игра «Ловишки с приседаниями»	Изучение нового	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	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Познакомится с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Беседа, практику	

Эстафеты 3 четверть (9ч.)

17		Эстафета «Переправа с досками»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила 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	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, скорость и реакцию.	Беседа, практикум	
18		Эстафета «Туннель»	Изучение нового	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	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание.	Беседа, практикум	

19			Эстафета «Собери урожай»	Комбинированный	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	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и	Беседа, практика	
----	--	--	--------------------------------	-----------------	---	---	--	--	------------------	--

20			Эстафета «На погрузке арбузов»	Изучение нового	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, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную	Беседа, практикум	
----	--	--	--------------------------------	-----------------	---	---	--	---	-------------------	--

21			Эстафета «Принеси мяч»	Изучение нового	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,	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Беседа, практикум	
----	--	--	------------------------	-----------------	--	--	--	---	-------------------	--



22			Эстафета «Успей перебежать»	Изучение нового	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 общения, радоваться успехам	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации и движений, скорость и реакцию.	Беседа, практикум	
----	--	--	-----------------------------	-----------------	--	---	--	--	-------------------	--

Тропа здоровья

23			Вводное занятие. Организм человека и его функции	Комбинированный	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,	-Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. - конкретизировать представления о человеке и	Научиться объяснять, что такое органы и системы органов человека, устанавливать связь между их строением и работой	Беседа, презентация	
----	--	--	--	-----------------	--	--	--	--	---------------------	--

24			Органы пищеварения	Комбинированный	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	Определять границы собственного незнания и стремиться к соблюдению правильного питания.	Научиться объяснять строение и принципы работы пищеварительной системы, выполнять правила рационального питания	Беседа, презентация	
----	--	--	--------------------	-----------------	---	---	---	---	---------------------	--

25			Органы дыхания	Комбинированный	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	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться объяснять строение и принципы работы дыхательной системы.	Беседа, презентация	
----	--	--	----------------	-----------------	--	--	---	---	---------------------	--

**4 четверть (8ч.)**

26			Нервная система	Комбинированный	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	Определять границы собственного незнания.	Научиться объяснять строение и принципы работы нервной системы.	Беседа, презентация	
----	--	--	-----------------	-----------------	--	--	---	---	---------------------	--

27			Зубы и уход за ними	Комбинированный	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	-Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. -	Научиться объяснять строение зубов и принципы ухода за ними.	Беседа, презентация	
28			Опора тела и движение. Скелет и осанка	Комбинированный	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	Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку	Беседа, презентация	
29			Органы кровообращения. Сердце	Комбинированный	Знать, как оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться объяснять строение и принципы работы сердца и кровеносной систем. -измерять пульс.	Беседа, презентация	

30			Органы чувств	Комбинированный	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	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться рассказывать об органах чувств по плану	Беседа, презентация	
----	--	--	---------------	-----------------	--	---	---	---	---------------------	--

31			Мышцы и их значение	Комбинированный	Знать о здоровом образе жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную	Беседа, презентация	
32			Кожа и ее значение	Комбинированный	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	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться объяснять, что такое кожа и работа кожи, оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи	Беседа, презентация	

33			Охрана здоровья	Комбинированный	Знать, какое действие на организм человека оказывают 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.	Научиться закаливать организм, предупреждать болезни	Беседа, презентация	
----	--	--	-----------------	-----------------	--	---	---	--	---------------------	--

## 8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Методические пособия для учителя:

1. Агаджанян Н.А. Экология, здоровье, качество жизни. – М., 2011.
2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных современных общеобразовательных учреждениях. Правила и нормы. СанПиН 2.4.2. 1178-02.
3. Гребенюк Г.Н. Иванова Н.А., Овечкина Е.С. Региональные программы по экологии для образовательных учреждений Ханты-мансийского автономного округа – Югры. Ханты-Мансийск - 2012.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 класс. – М, Вако - 2012.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе., М. АРКТИ - 2011
6. Столяров В.Д. Уроки здоровья. Ойшкар Ола – 2012
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;  
Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана;  
Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа (Новый стандарт), Москва 2010 год.  
Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;  
Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана;  
Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа (Новый стандарт), Москва 2010 год.

### Электронные образовательные ресурсы:

Компьютер, презентационное оборудование, выход в Интернет, целевой набор ЦОР в составе УМК для поддержки работы учителя с использованием диалога с классом.

### Сайты.

№ п\п	Название
	Педсовет_su - сайт
	Детские презентации <a href="http://viki.rdf.ru/item/395/download/">http://viki.rdf.ru/item/395/download/</a>
	Про школу.ru - сайт
	Фестиваль «Открытый урок» <a href="mailto:festival@1september.ru">festival@1september.ru</a>

### *Материально-техническое обеспечение программы*

- 1.Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.
- 2.Мультимедийный проектор
- 3.Антибликовая (интерактивная) доска
- 4.Компьютер
- 5.Документ-камера
- 6.Принтер
- 7.Сканер