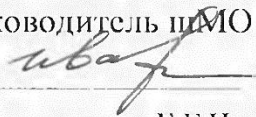


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1» г. Малая Вишера

РАССМОТРЕНО

Руководитель педМО

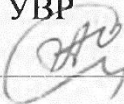


Е.Г.Иванова

Протокол № 1 от
29.08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



О.П.Андреева

Протокол педагогического
совета № 1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор



В.Осенникова

Приказ № 85-о.д. от
31.08.2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровый ребёнок – успешный ребенок»**

Составитель:

Семенова А.В.,

учитель физической культуры

Ксенофонтова О.В.,

учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность проблемы.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Системно - деятельностный подход.....	5
1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.....	5
2.Планируемые результаты освоения программы.....	6
2.1 Регулятивные УУД;.....	6
2.2 Познавательные УУД;.....	6
2.3 Коммуникативные УУД;.....	7
2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности.....	7
2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.....	7
3. Основные направления содержания программы.....	8
3.1 Учебно- тематический план.....	9
3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.....	10
4. Указание времени, места и форм организации программы.....	11
4.1 Формы организации внеурочной деятельности.....	11
4.3 Формы учета для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.....	11
5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.....	13
6.Список используемой литературы для составления программы.....	13
7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.	14

1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» для 7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - Москва.: Просвещение, 2011);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

1.1 Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей 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.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому

целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся пятого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

1.2.Цель программы - создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

1.3 Системно - деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

1.4 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как: история, природоведение, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Метапредметные связи программы «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Предмет	Интеграция с другими науками	Содержание программы
История	История древнего мира.	Олимпийское движение.
биология	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Правильное питание.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков.
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки.
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .

2. Планируемые результаты освоения программы «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2.1Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

2.3 Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.5 Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

3. Основные направления содержания программы.

- **Вводное занятие.** Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.

➤ Уроки здоровья.

В уроки здоровья входят следующие темы:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Волейбол. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

Ритмическая гимнастика. Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация.

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

3.1 Учебно - тематический план.

№ п/п	Тема	Всего часов	Занятия в спортивном зале	Занятия на спортивной площадке
1.	Вводное занятие.	1 час	1 час	
2.	Уроки здоровья:	3 часа		3 час
3.	Волейбол	7 часов	7 час	
4.	Кроссовая подготовка	5 часов	1 час	4 часа
5.	Ритмическая гимнастика	3 часа	3 час	
6	Баскетбол	8 часов	8 час	
7.	Легкая атлетика	8 часов	1 час	7 часа
	Итого	35 часов	21 час	14 часов

3.2 Содержание процесса внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
Для достижения данного уровня необходимо.		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
Форма внеурочная деятельность		

Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных мероприятиях		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		

4. Указание времени, места и форм организации программы.

Программа внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» предназначен для обучающихся 5 классов, с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа, составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5 классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

4.1 Формы организации внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»

Кружок – форма добровольного объединения детей. (Ритмическая гимнастика и уроки здоровья)

Функции:

- ✓ расширение, углубление, компенсация предметных знаний;
- ✓ приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности;
- ✓ расширения коммуникативного опыта;
- ✓ организации детского досуга и отдыха.

Форма выражения итога, результата : спортивные мероприятия; школьные и районные соревнования.

Секция – форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом (баскетбол, катание на коньках (лыжах), легкая атлетика.).

Отличительные признаки :

- ✓ принадлежность содержания деятельности к определенному виду спорта;
- ✓ ориентированность на умения и достижение уровня мастерства в овладении определенным видом спорта;

Принципы организации работы секции:

- ✓ всесторонности
- ✓ сознательности и активности
- ✓ постепенности
- ✓ повторяемости
- ✓ наглядности
- ✓ индивидуализации

Занятия в секциях должны носить регулярный характер. Тренировочные занятия включают в себя следующие методы обучения спортивной технике:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т. д.)
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.)
- методы практических упражнений включают в себя две группы:
1) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

2) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Форма выражения итога, результата - демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

4.2 Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: тестирование; соревнования; школьные и районные спортивные мероприятия. Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Программа рассчитана на 35 часов – 1 раз в неделю.

5. Описание материально-технического обеспечения внеурочной деятельности.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

➤ изобразительные наглядные пособия: рисунки, схематические рисунки, презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Олимпийские и Паралимпийские игры».

➤ Спортивный инвентарь.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: кабинет информатики.

3. Спортивный инвентарь.

➤ Баскетбольная площадка, щит, кольцо, баскетбольные мячи.

➤ Комплект для катания на коньках (коньки, защита для колен), ледовый каток. Лыжная экипировка (лыжи, палки, ботинки.)

➤ Гимнастические коврики.

➤ Легкоатлетический инвентарь. (набивной мяч, сантиметр для прыжка). Стадин.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности. Позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

6. Список используемой литературы для составления программы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.

№ П/п	Тема	Решаемые проблемы учеником	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)	
			УУД	Личностные результаты
1	Вводное занятие	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Р.: применять подбор информации для составления портфолио. П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
2	Урок здоровья. Подвижные игры.	Как правильно составлять режим дня и питание	П.: определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Формировать адекватную самооценку здоровья
3	Урок здоровья. Подвижные игры.	Как научиться обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика.	Р.: применять подбор информации для составления портфолио. П.: руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их.	Формировать адекватную самооценку здоровья

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни.	
4	Урок здоровья на свежем воздухе.		П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь.	Организовывать совместные занятия со сверстниками или родителями.
5	Ритмическая гимнастика	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники выполнения упражнений	
6	Ритмическая гимнастика	Как правильно использовать технические действия выполнения заданий	Р.: использовать упражнения в организации активного отдыха П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.	Осваивать технику самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки
7	Лёгкая атлетика	Как правильно вести себя на занятии по лёгкой атлетике. Температурный режим, одежда, обувь легкоатлета.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лёгкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.

			К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
8	Лёгкая атлетика	Как правильно выполнять технику высокого старта.	Р.: использовать бег в организации активного отдыха. П.: моделировать способы бега в зависимости от особенностей легкоатлетических дорожек. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники бега.	Описывать технику высокого старта.
9	Лёгкая атлетика	Как правильно выполнять технику бега и преодолеть дистанцию 2 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
10	Лыжная подготовка	Как контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.

11	Ритмическая гимнастика	Как правильно применять ритмические действия в связки(танец)	Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
12	Ритмическая гимнастика	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики.
13	Баскетбол	Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Описывать технику игровых приемов.
14	Баскетбол	Как моделировать технику игровых действий и приемов	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

			П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
15	Баскетбол	Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
16	Легкая атлетика	Как демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .
17	Легкая атлетика	Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно

			К.: соблюдать правила безопасности.	
18	Легкая атлетика	Как выполнить коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
19	Катание на коньках	Как правильно осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач	Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на коньках для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.	Оказывать правила ухода за коньками.
20	Катание на коньках	Как правильно использовать технические действия для катания на коньках	Р.: использовать передвижение на коньках в организации активного отдыха П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижений на коньках самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках.	
21	Лыжная подготовка	Как правильно вести себя на занятии по лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
22	Ритмическая гимнастика	Как правильно применять ритмические действия в связки(танец).	Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
23	Ритмическая гимнастика	Как правильно составить комплекс ритмических упражнений .	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики.
24	Ритмическая гимнастика	Как составить танец из ритмических упражнений.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся

			П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: соблюдать правила безопасности.	
25	Ритмическая гимнастика	Как составить танец из ритмических упражнений.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций.	Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся
26	Легкая атлетика	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
27	Легкая атлетика	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
28	Легкая атлетика	Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту.
29	Легкая атлетика	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
30	Легкая атлетика	Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и дистанцию бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту.
31	Баскетбол	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

		технику ведения мяча змейкой.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	
32	Баскетбол	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
33	Баскетбол	Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
34	Баскетбол	Как правильно выполнить технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

35	Баскетбол	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо и финты.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
----	-----------	---	--	--