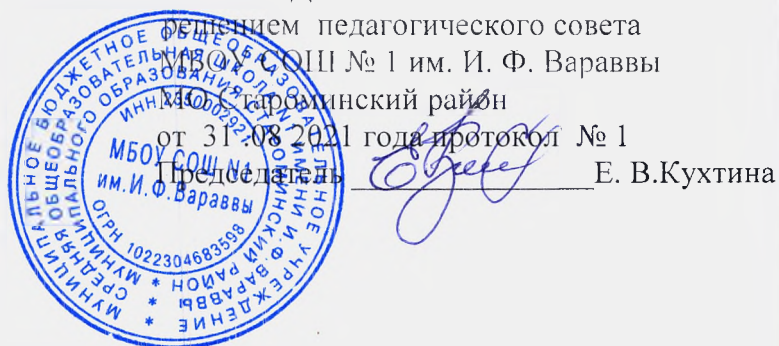


муниципальное образование Староминский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 имени И. Ф. Вараввы

УТВЕРЖДЕНО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления

«ОФП. Растём здоровыми»

Уровень образования (класс) начальное общее (1-4)

Количество часов 135

Форма проведения - кружок

Периодичность - еженедельно

Составитель Шепетюк Л. А.

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО начального общего образования и на основе: комплексной программы «Физической культуры для учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2016 г.

Учебник: «Физической культуры 1-4 классы» В. И. Лях Москва «Просвещение», 2016 г. М. М. Безруких «Разговор о правильном питании». Москва 2007г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПРЕДМЕТНЫЕ

1 класс:

Мы за здоровый образ жизни.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внеурочной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Введение. Питание – необходимое условие для жизни человека.

Обучающийся научится:

- Понимать о важности правильного питания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Использовать в жизни полученные знания о правильном питании.

Бег – это здоровье! Бег, ходьба.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, бег на скорость);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Прыжки.

Обучающийся научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину с места, прыжки с поворотом)
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Подвижные игры.

Обучающийся научится:

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будет сформировано:

- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности, доброжелательности, трудолюбия.
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке, о здоровом питании.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- высказывать собственное мнение о значении ЗОЖ для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2 класс:

ПРЕДМЕТНЫЕ

Чтобы не было беды, мы научимся соблюдать режим дня.

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Если хочешь быть здоров.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные продукты

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять представления о важности правильного питания.

Самые полезные продукты.

Обучающийся научится:

- оценивать свой рацион и режим питания

Обучающийся получит возможность научиться:

- выбирать самые полезные продукты

Из чего варят кашу

Обучающийся научится:

- ориентироваться в представлении и многообразии ассортимента продуктов получаемых из зерна, расширяют представление о традициях, связанных с их использованием.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять полезность каш.

Плох обед, если хлеба нет.

Обучающийся научится:

- соблюдать традиции национальной кухни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структура.

Время есть булочки

Обучающийся научится:

- ориентироваться в представлении и значении молока и молочных продуктов.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выбирать варианты полдника

Чтобы не было беды, мы привыкнем всегда к своим поступкам и действиям, как в игре, так и в жизни.

Содержание курса на 1 год обучения. Растем здоровыми

Мы за здоровый образ жизни. 3ч.

Внеаудиторная работа:

Игра «Утренняя игра силачи».

- 1.Физкультура – ура! Начинается игра
- 2.Виды подвижных игр. «Пятнышки», «Эстафета с прыжками».
- 3.Первые дни в школе. Ди «Выбери друга».

Ходьба – это жизнь.2ч.

Внеаудиторная работа

- 1.Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Прыг – скок».
- 2.Игра «Борьба с трудностями»

Малоподвижная игра.1ч.

Внеаудиторная работа

- 1.Ходьба – с предметами. Игра «Живые комочки».

Питание – необходимое условие для жизни человека.2ч

Аудиторная работа

- 1.Питание – необходимое условие для жизни человека.

Внеаудиторная работа

- 1.Значение правильного питания. Советы доктора здоровая Пища. Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

Если хочешь быть здоров 6 ч.

Внеаудиторная работа

- 1.Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».
- 2.Здоровая пища для всей семьи. Игра «Угадай-ка».
- 3.Самые полезные продукты. Динамичная игра «Поезд».

Обучающийся научится:

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории национальной кухни;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- самостоятельности и личной ответственности, доброжелательности, трудолюбия.
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающийся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки;
- составлять правильное меню;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, здоровое питание;
- характеризовать основные физические качества;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя ин формацию форзацев, оглавления, словаря;

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к ЗОЖ;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации

3 класс:

ПРЕДМЕТНЫЕ

Кто лучше играет?

Обучающийся научится:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Обучающийся научится:

- соблюдать правильное питание, если занимаешься спортом.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять представление о роли питания и физической активности для здоровья.

Где и как готовят пищу.

Обучающийся научится:

- понимать и применять полученную информацию о предметах кухонного оборудования, их назначении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- соблюдать правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.

Как правильно накрыть стол.

Обучающийся научится:

- соблюдать правильную сервировку стола для ежегодного приема пищи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять представление о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде)

Молоко и молочные продукты

Обучающийся научится:

- понимать представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять представление об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

Блюда из зерна.

Обучающийся научится:

- понимать представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять полезные продукты, полученные из зерна;

Какую пищу можно найти в лесу.

Обучающийся научится:

- понимать о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ;

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять в выборе блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.

Что и как приготовить из рыбы.

Обучающийся научится:

- понимать представление об ассортименте рыбных блюд, их полезности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять полезность рыбных блюд в меню.

Кулинарное путешествие по России.

Обучающийся научится:

- соблюдать кулинарные традиции своего народа.

Обучающийся получит возможность научиться:

- применять кулинарные традиции своего народа.

ЛИЧНОСТНЫЕ

- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.
- самостоятельности и личной ответственности, доброжелательности, трудолюбия.
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию ЗОЖ;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в подвижных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, правильное питание, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя ин формацию форзацев, оглавления, словаря;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать о традиции кулинарии своего народа;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

4 класс:

ПРЕДМЕТНЫЕ

Времена года, игры вместе с Летом.

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища.

Выпускник научится:

Определять, какие питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли) содержатся в различных продуктах.

Выпускник получит возможность научиться:

- применять разнообразное питание как обязательное условие для здоровья

Что нужно есть в разное время года.

Выпускник научится:

- использовать в летние и зимние периоды о пользе овощей, фруктов, соков.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать овощи и фрукты в летние и зимние периоды

Как правильно питаться, если занимаешься спортом.

Выпускник научится:

- соблюдать правильное питание, если занимаешься спортом.

Выпускник получит возможность научиться:

- применять представление о роли питания и физической активности для здоровья.

Где и как готовят пищу

Выпускник научится:

- понимать и применять полученную информацию о предметах кухонного оборудования, их назначении;

Выпускник получит возможность научиться

- соблюдать правила гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне.

Как правильно накрыть стол

Выпускник научится:

Выполнять сервировку стола

Выпускник получит возможность научиться:

- применять сервировку стола в школе и дома.

Молоко и молочные продукты

Выпускник научится:

- понимать представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион.

Выпускник получит возможность научиться:

- применять представление об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.

Дары моря

Выпускник научится:

- использовать в кулинарии морские съедобные растения и животные, которые могут быть из них приготовлены.

Выпускник получит возможность научиться:

- применять полезность рыбных блюд в меню.

Игра вместе с Весной.

Выпускник научится:

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
- организовывать и проводить со сверстниками игры.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У выпускников будут сформированы:

- уважительное отношение
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к национальной кухне;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

Выпускники получают возможность для формирования:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, правильное питание, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Выпускники научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Выпускники получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Выпускники научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

Выпускники получат возможность научиться:

- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру, спорт и здоровое питание;

Коммуникативные.

Выпускники научатся:

- высказывать собственное мнение о значении ЗОЖ для здоровья человека;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Выпускники получат возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

4. Сюжетная ролевая игра «Мы едем в магазин».
5. Доктор Здоровая Пища даёт нам совет. Упражнение «Деревце».
6. Прежде чем сесть за стол надо подумать, что съесть! Как определить! Жирная ли пища?

Как правильно есть. 4 ч.

Внеаудиторная работа

1. Как правильно есть. Игра «Законы питания».
2. История пиршества. Игра «Шёл по городу волшебник».

Аудиторная работа

1. Правила поведения за столом. Игра «Чем не стоит делиться».
2. Российский столовый этикет.

КВН «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». 4ч.

Аудиторная работа

- 1 КВН «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».

Внеаудиторная работа

1. Значение витаминов для организма. Игра «Овощи и фрукты».
2. Где найти витамины зимой? Игра «Ягоды и фрукты – самые вкусные жители леса и сада».
3. Каждому овощу своё время. Игра «Варежки – варежки».

Плох обед, если хлеба нет. 2ч.

Аудиторная работа

1. Плох обед, если хлеба нет. Игра «Угадай-ка».
2. Какой хлеб самый полезный? Чем богат тёмный пшеничный хлеб? Игра «Зёрнышка».

Внеаудиторная работа

1. Из чего варят кашу и как сделать её вкусной? Игра «Отгадай-ка».
2. Викторина «Печка в русских сказках».

Бег – это здоровье! 7ч.

Внеаудиторная работа

1. Д\и «Мы веселые ребята.»
2. Бег с преодолением препятствий. П\и «Кто быстрее».

- 3.Метание мяча в даль. ПЛи «Попади в цель».
- 4.ПЛи «Охотники и утки».
- 5.Эстафеты с мячом, скакалкой.
- 6.Танцевальные движения. ПЛи «Море волнуется».
- 7.Веселые старты.

Содержание курса на 2год обучения. Растем здоровыми

Чтобы не было беды, мы научимся соблюдать режим дня 9ч.

Внеаудиторная работа

- 1.Чтобы не было беды, мы научимся соблюдать режим дня.
- 2.Игровые упражнения. Игра «Придумай сам».
- 3.Игровые упражнения. «Ходим как великаны. Ходьба гуськом».
- 4,Д/и «Успей занять своё место
- 5.П/и «Умей догнать».
- 6.Д/и «Кто как ходит».
- 7.Д/и «К своим флажкам»
- 8Эстафеты с мячом.
- 9.Правила выполнения дыхательных упражнений «дышим носом глубоко»

Введение. Если хочешь быть здоров. 4ч.

Аудиторная работа

- 1.Введение. Если хочешь быть здоров.
- 2.Правильное питание – залог долголетия

Внеаудиторная работа

- 1.«Золотые» правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет
- 2.Тест «Полезные привычки». Рациональное питание

Самые полезные продукты. 1ч

Внеаудиторная работа

Тест «Сделай правильный выбор». Динамическая игра «Поезд».

Из чего варят кашу? 4ч.

Аудиторная работа

1.Из чего варят кашу?

Внеаудиторная работа

1.Как сделать кашу вкусной? Игра «Знатоки».

2.Блюда из зерна. Игра «Угадай сказку»

3.Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».

Плох обед, если хлеба нет. 4ч

Аудиторная работа

1.Плох обед, если хлеба нет

Внеаудиторная работа

1.Кулинарное путешествие по России.

2.Советы хозяйюшки. Правила этикета.

3.Игра «Секреты обеда».

Время есть булочки. 3ч

Внеаудиторная работа

1.Время есть булочки.

2.Молоко и молочные продукты.

3.Традиции чаепития на России.

Чтобы не было беды, мы привыкнем всегда к своим поступкам и действиям, как в игре, так и в жизни. 9ч.

Внеаудиторная работа

1.Игра «Переправа через реку».

2.Ходьба в ритме. Игра «Перемена мест».

3. Ходьба с изменением направлений. Игра «Салки с мячом».
4. Игровые упражнения с прыжками. ПЛи «Прыжки по кочкам».
5. ПЛи «Попрыгунчики – воробушки».
6. Упражнения на развитие зрительной гимнастики
7. ПЛи «Будь ловким».
8. ПЛи «Через кочки и пенёчки».
9. Эстафеты.

Содержание курса на 3год обучения. Растем здоровыми

Кто лучше играет? 8ч

Внеаудиторная работа

1. Кто лучше играет?
2. Различные виды ходьбы. ДЛи «Кто как ходит».
3. ДЛи «Физкультпривет»
4. ПЛи с элементами прыжков. «Прыжки по полоскам».
5. ПЛи «Салки в приседе».
6. Ходьба по гимнастической скамейке. ПЛи «Салки с мячом».
7. Бег с различных исходных положений. ДЛи «Варим щи».
8. ПЛи «Успей выбежать».

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 3ч

Внеаудиторная работа

1. Как правильно питаться, если занимаешься спортом
2. Что надо есть, если хочешь стать сильнее»
3. Меню спортсмена

Где и как готовят пищу 3ч

Аудиторная работа

1. Где и как готовят пищу
2. Конкурс «Сказка, сказка, сказка»

3.Конкурс кроссвордов. (Название кухонных приборов)

Как правильно накрыть стол.4ч

Внеаудиторная работа

1.Как правильно накрыть стол

2.Сервировка стола.

3.Конкурс «Салфеточка»

4.Конкурс рисунков «Сервировка стола»

Молоко и молочные продукты.4ч

Аудиторная работа

1.Молоко и молочные продукты.

2.«Молочное меню»

Внеаудиторная работа

1Игра-исследование». Это удивительное молоко»

2.Время есть булочки.

Блюда из зерна.5ч.

Аудиторная работа

1.Плох обед, если обеда нет

2. Блюда из зерна.

Внеаудиторная работа

1.Конкурс «Венок из пословиц»

2.Самая вкусная каша.

3.Викторина «Печка в русских сказках»

Какую пищу можно найти в лесу.1ч

Аудиторная работа

1.Какую пищу можно найти в лесу.

Что и как приготовить из рыбы. 3ч.

Внеаудиторная работа

1.Конкурс рисунков «В подводном царстве»

2.Конкурс пословиц и поговорок

3.Конкурс-эстафета «Готовим уху».

Кулинарное путешествие по России. 3ч.

Внеаудиторная работа

- 1.Кулинарное путешествие по России.
- 2.Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»
- 3.Игра-проект» Кулинарный глобус»

Содержание курса на 4год обучения. Растем здоровыми

Времена года, игры вместе с Летом.7ч.

Внеаудиторная работа

- 1.Игровые упражнения. «Точный поворот».
- 2.Ходьба с изменением направления движения по ориентирам.
- 3.Прыжки. Игровые упражнения. «Бег со скакалкой в парах, в тройках».
- 4.Пти «Перемена мест».
- 5.Пти «Сохрани равновесие».
- 6.Ди с элементами соревнования. «Кто быстрее передаст мяч»?
- 7.Весёлые старты.

Давайте познакомимся.1ч.

Аудиторная работа

Давайте познакомимся. Игра «Аукцион

Из чего состоит наша пища 3ч.

Внеаудиторная работа

- 1.Самые полезные продукты.
- 2.Овощи , ягоды и фрукты - самые витаминные продукты»
- 3.Каждому овощу свое время.

Что нужно есть в разное время года 1ч.

Внеаудиторная работа

1.Конкурс кулинаров

Как правильно питаться, если занимаешься спортом. 1ч.

Внеаудиторная работа

1.Что надо есть, если хочешь стать сильнее».

Где и как готовят пищу 3ч.

Аудиторная работа

1.Где и как готовят пищу

Внеаудиторная работа

Конкурс «Сказка, сказка, сказка

Конкурс загадок «Овощи. Фрукты».

Как правильно накрыть стол 3ч

Внеаудиторная работа

1.Как правильно накрыть стол

2.Сервировка стола.

3.Кухни разных народов.

Молоко и молочные продукты.3ч

Аудиторная работа

1.Молоко и молочные продукты.

Внеаудиторная работа

1.«Полдник. Время есть булочки».

2.«Молочное меню»

Дары моря.1ч

1.Дары моря.

Игра вместе с Весной.11ч.

1.Метание малого мяча. Игра в пионербол.

2.Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта».

3. Прыжки в длину с места. Пли «Попрыгунчики-воробушки».
4. Пли «По выбору учащихся».
5. Комплекс упражнений на осанку. Пли «Лапта».
6. Комплекс упражнений на осанку. Пли «Лапта».
7. Комплекс упражнений зрительной гимнастики. Малоподвижная игра «Слушай сигнал».
8. Пли «Мяч капитану».
9. П/и «Эстафеты с мячами»
10. Весёлые старты.
11. Пли «Казачьи разбойники»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности (на уровне УУД)
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	1-й год обучения. Мы за здоровый образ жизни.	3		3	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды. Развивают физические качества. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают координацию движений.
2.	Ходьба – это жизнь.	2		2	
3.	Малоподвижная игра.	1		1	
4.	Введение. Питание – необходимое условие для жизни человека.	2	1	1	Понимают о важности правильного питания. Используют в жизни полученные знания о правильном питании.
5.	Если хочешь быть здоров.	6	3	3	Имеют представления о пользе продуктов. Умеют различать самые полезные продукты. Соблюдают основные правила гигиены. Используют полученные знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.
6.	Как правильно есть.	4	2	2	Знакомятся с разнообразием фруктов, ягод и их

	«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты».	4	1	3	<p>значением для организма человека.</p> <p>Формируют представление об обеде, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.</p>
7.	КВН				
8..	Плох обед, если хлеба нет.	4	2	2	
9.	Бег – это здоровье!	7		7	<p>Осваивают технику бега различными способами. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
Всего		33	9	14	

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности (на уровне УУД)
			Аудитор ные	Внеаудиторные	
1.	2-й год обучения. Чтобы не было беды, мы научимся соблюдать режим дня.	9		9	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Составляют индивидуальный режим дня. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
2	Если хочешь быть здоров.	4	2	2	Формируют представления о важности правильного питания.
3.	Самые полезные продукты.	1		1	Имеют представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Выбирают самые полезные продукты.
4.	Из чего варят кашу?	4	1	3	Имеют представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню. Составляют различные варианты завтрака. Определяют полезность каш.
5.	Плох обед, если хлеба нет.	4	1	3	Формируют представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структура. Соблюдают традиции национальной кухни.
6.	Время есть булочки.	3		3	Познакомятся с вариантами полдника, дают представление о значении молока и молочных продуктов

7.	Чтобы не было беды, мы привыкнем всегда к своим поступкам и действиям, как в игре, так и в жизни.	9		9	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений гимнастики для глаз.
	всего	34	4	30	

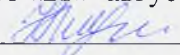
№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности (на уровне УУД)
			Аудитор ные	Внеаудиторные	
1.	3-й год обучения. Кто лучше играет?	8		8	Осваивают технику ходьбы различными способами. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
2	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	3		3	Имеют представление о связи рациона питания и образе жизни, о высококалорийных продуктах питания. Расширяют представление детей о роли питания и физической активности для здоровья.
3.	Где и как готовят пищу.	3	3		Дают представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; познакомятся с одним из основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне
4.	Как правильно накрыть стол.	4		4	Расширяют представление о предметах сервировки стола (столовых приборах и столовой посуде), правилах сервировки стола для ежегодного приема пищи.
5.	Молоко и молочные продукты.	4	2	2	Расширяют представление о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; расширяют представление об ассортименте молочных продуктов и их

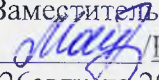
					свойствах.
6.	Блюда из зерна.	5	2	3	Расширяют знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна о необходимости их ежедневного включения в рацион.
7.	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		Расширяют знания о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включение их в рацион питания; расширяют представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений.
8.	Что и как приготовить из рыбы.	3		3	Расширяют представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности.
9.	Кулинарное путешествие по России.	3		3	Расширяют представление о кулинарных традициях своего народа.
	Всего	34	8	26	

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности (на уровне УУД)
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	4-й год обучения. Времена года, игры вместе с Летом.	7		7	Осваивают технику ходьбы различными способами. Осваивают технику прыжковых упражнений. Осваивают двигательные действия составляющие содержание подвижных игр.
2.	Давайте познакомимся.	1	1		Дают представление об основных группах питательных веществ - белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ.
3.	Из чего состоит наша пища.	3		3	Определять какие питательные вещества содержатся в различных продуктах; формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.
4.	Что нужно есть в разное время года.	1		1	Познакомятся с блюдами, которые могут использоваться в летний и зимний период, расширять представление о пользе овощей, фруктов, соков.
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	1		1	Расширяют представление о роли питания и физической активности для активности для здоровья человека

6.	Где и как готовят пищу	3	1	2	Сформируют навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; познакомятся с одним из основных принципов устройства кухни - строгое разграничение готовых и сырых продуктов.
7.	Как правильно накрыть стол	3		3	Осваивают правила сервировки стола.
8.	Молоко и молочные продукты.	3	1	2	Расширяют представление о значении молока и молочных продуктов. Расширяют представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.
9.	Дары моря	1		1	Расширяют представление о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены.
10.	Игра вместе с Весной.	11		11	Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Соблюдают правила техники безопасности во время подвижных игр.

Итого	34	3	31	
-------	----	---	----	--

Согласовано:
Протокол заседания методического
объединения учителей
МБОУ СОШ №1 им. И. Ф. Вараввы
от «26» августа 2021 г №1.
 /Н.В.Власенко/

Согласовано:
Заместитель директора по УВР:
 /Е. И. Майстровская/
26 августа 2021 г