

446802, Самарская область, Кошкинский район, село Надеждино, ул. Центральная, 61
телефон 8(846)50- 44-2-48

ИНН 6381019182, ОКАТО 36624448 КПП 638101001, e-mail: nadezh@sch.yartel.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
Протокол № 1
от « 28 » августа 2023 г.
Руководитель МО
_____/ Цыцорина Т.В./

ПРОВЕРЕНО

И.О. заместителя директора
по УВР
_____/Романова Т.А./
« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с.Надеждино
_____/Романов А.И./
Приказ № 80 - од ____ от
« 29 » августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат f46edc8752ed235841ad76e06b23387f20de9bca
Владелец Романов Александр Иванович
Действителен с 12.08.2021 по 12.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: Спортивно- оздоровительная деятельность,

Название программы «Подвижные игры»

Класс: 4

Общее количество часов в год: 34

Количество часов по учебному плану: 34 в год, 1 в неделю,

Программа "Подвижные игры" составлена учителем физической культуры
Ворониным Н.П., 2022 г. принята на ШМО ГБОУ СОШ с. Надеждино. Протокол №1
от 28.08.2023 . Срок реализации 1 год

Составитель: Воронин Николай Петрович - учитель физической культуры

Надеждино. 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «подвижные игры»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 4 класса на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья. Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты.
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учетом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются. Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила).

Цели изучения курса внеурочной деятельности «подвижные игры»

Цель программы: создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Назначение программы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Актуальность программы.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Перспективность курса.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Возрастная группа.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся 4 класса. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и интересную информацию.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа в 4 классе (1 час в неделю) Продолжительность занятия 40 минут. Место проведения: в спортивном зале (холодное время года), на спортивной площадке (в тёплое время года).

Виды деятельности:

Ссекция, кружок, лаборатория здоровья, учебный курс физической культуры, спортивные соревнования, игры, викторины, тренировки, конкурсы, беседы.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Спортивные, ролевые, на развитие основных мыслительных функций.
беседы	«Вкусные и полезные вкусоности» «Как сохранить красивую осанку» «Общение одноклассников вне школы» «Мир движений и здоровье»
викторины	«Вредные и полезные растения» «Правила игры в футбол» «Продукты для здоровья»
тесты и анкетирование	«Мои отношения к одноклассникам»
круглые столы	«Чему мы научились за год» «Как сохранить и укрепить свое здоровье» «Зачем мы спим?»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение и слух»

дни здоровья, спортивные мероприятия	«Фестиваль подвижных игр» «Самый здоровый класс» «Будьте здоровы» «Дальше, быстрее, выше»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	Презентация рисунков «В здоровом теле здоровый дух» Конкурс рисунков «Слагаемые здоровья» Конкурс рисунков «Средства гигиены» Конкурс плакатов «Нет вредным привычкам!» Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»

Структура курса.

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в учебном плане.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- «Русские народные игры»
- «Игры народов России», изучается со 2 по 4-й класс.
- «Подвижные игры»,
- «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
Русские народные игры.		
1	Русская народная игра «Жмурки». «Ловушки с приседаниями».	1
2	Русская народная игра «Кот и мышь».	1
3	Русская народная игра «Горелки». «Птицелов».	1
4	Русская народная игра «Салки».	1
5	Русская народная игра «Волк».	1
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1
7	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями».	1
8	Русская народная игра «Фанты».	1
9	Русская народная игра «Птицелов».	1
10	Русская народная игра «Гори, гори ясно».	1
11	Русская народная игра «Третий лишний».	1
Игры народов мира.		
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	1
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».	1
15	Марийская народная игра «Катание мяча».	1
16	Татарская народная игра «Серый волк».	1
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса».	1
18	Чувашская игра «Рыбки».	1
19	Перуанская игра «Калабаса! (По домам)».	1
20	Азербайджанская игра «Дай платочек».	1
21	Азербайджанская игра «Булава».	1
22	Германская игра «Пожарная команда».	1
Эстафеты, соревнования		
23	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
24	Эстафета «Вызов номеров».	1
25	Эстафета по кругу.	1
26	Эстафета с обручем.	1
27	Эстафета «Передача мяча».	1
28	Эстафета со скакалкой.	1
29	Эстафета с мячом.	1
30	Эстафета зверей.	1
31	Командные соревнования.	1

32	Командные соревнования.	1
33	Командные соревнования.	1
34	Итоговое тестирование «Здоровый образ жизни».	1

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

Русские народные игры:

. «Горелки», «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки»,
«Салки», «Пятнашки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Ловушки с приседаниями»,
«Волк», «Птицелов».

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

- Русская народная игра «Гори, гори ясно!»
- Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».
- Бурятская народная игра «Ищем палочку».
- Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».
- Марийская народная игра «Катание мяча».
- Татарская народная игра «Серый волк».
- Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»
- Чувашская игра «Рыбки».
- Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Бурятская народная игра «Ищем палочку». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».
- Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой». Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!».
- Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»
- Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!».
- Марийская народная игра «Катание мяча».
- Татарская народная игра «Серый волк».
- Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».
- Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц».
- Чечено-ингушская игра «Чиж».
- Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».
- Мордовские народные игры «Котел», «Круговой».
- Северо-осетинская игра «Борьба за флажки».

- Чувашская игра «Рыбки».
- Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.

Подвижные игры «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», «Ктобыстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята», «Карлики и великаны».

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Литература.

Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф».2002.- 205 с.

Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО,2007 г. - / Мастерская учителя.

Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С.Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.) Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий //Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы /В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Патрикеев А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детскогоотдыха.

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.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя ишколы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Цифровые образовательные ресурсы.

Издательский дом «Первое сентября». Словесник – <http://www.slovesnik-oka.narod.ru>.

<http://www.rusedu.ru/> – архив учебных программ содержит множество различных программ, презентаций, учебных пособий, рефератов.

<http://fcior.edu.ru>; <http://eor.edu.ru>. Федеральный центр информационно-образовательныхресурсов.

6. (3 балла) Выбери картинку, где изображена правильная посадка за партой.



7. (3 балла) Как следует вести себя при ссоре с другом? Выбери правильные ответы.

- [illegible]

8. (4 балла) Выбери картинки, на которых изображены полезные для здоровья человека занятия.



- a) б) в) г) д)

9. (4 балла) Какая из изображенных ягод используется при болезнях глаз?



- а) черника б) малина

10. (4 балла) Выбери те действия, которые приносят пользу здоровью.

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| а) ходить в грязной одежде | б) чистить зубы 2 раза в день |
| в) не умываться | г) есть больше сладостей |
| больше овощей и фруктов | д) есть |
| ж) чаще бывать на свежем воздухе | е) больше двигаться |
| | з) целый день сидеть за компьютером |

Всего: 26 баллов.

26 – 25 баллов - высокий уровень сформированности ЗОЖ 14 – 24 балла – средний уровень сформированности ЗОЖ менее 14 баллов – низкий уровень сформированности ЗОЖ

Тест 2

1. Что включает в себя физическая культура?

- А. Занятия физическими упражнениями
- Б. Знания о своём организме
- В. Компьютерные игры
- Г. Всё вышеназванное

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка – это...

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время?

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4. Что помогает проснуться твоему организму?

- А. Завтрак
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

5. Соедини стрелками: мяч – игра.

Волейбол

Баскетбол

Теннис



6. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух?

- А. Не слушать громкую музыку
- Б. Чистить уши скрученной ваткой
- В. Ковырять в ушах острыми предметами

7. Оцени высказывания о гигиене. Отметь *неправильное* высказывание.

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

8. Подчеркни

Спортивные игры
(красным цветом)

Подвижные игры
(жёлтым цветом) Совушка

Футбол

Баскетбол

Третий лишний Кошки-мышки

Ключи:

1. А

2. **В**

3. **Б**

4. **Б**

5. —

6. **А**

7. **Б**

8. -

Критерии оценивания.

8 - 6 баллов – высокий уровень 5- 3 баллов – средний уровень 2-1 балла – низкий уровень

1. Что развивают подвижные игры

А. ловкость

В. быстроту

С. жесткость

2. Как выбрать игру

А. по жребию

В. по количеству игроков

С. как хочешь именно ты

3. Как набирается команда для игры

А. по равным силам

В. по желанию ребят

С. по расчету

4. Какие игры относятся к спортивным

А. баскетбол

В. мышеловка

Тест.

5. Какие качества развивает игра «Охотники и утки»

А. быстроту

В. выносливость

С. меткость

6. Что нужно сделать перед игрой

А. сделать уроки

В. поесть

С. провести разминку

7. Какая из игр развивает быстроту

А. Мышеловка

В. Салки

Ответы

номер вопроса	1	2	3	4	5		
Вариант ответа	A,B	A,B	B,C	A	A,C		

Критерии оценивания:

10-11 б – высокий уровень 9-8 б - средний уровень

7-6 б – удовлетворительный уровень

менее 6 б – неудовлетворительный уровень

за каждый правильный ответ 1б, в вопросе может быть не один вариант ответа

4 класс.

Спецификация

контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по курсу «Подвижные игры»

1. Назначение работы

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися планируемых предметных результатов обучения по курсу «Подвижные игры».

2. Документы, определяющие содержание теста.

Содержание и структура теста определяются на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст.58) от 29.12.2012г. №273-ФЗ; в соответствии локальными актами «Системой оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, с учётом основной образовательной программы начального общего образования

3. Структура варианта теста.

Тест включает 18 заданий, требующие самостоятельного выбора ответа.

4. Распределение заданий по содержанию и уровню сложности

Работа рассчитана на учеников начальной школы, обучающихся в 4 классе, изучающих курс «Подвижные игры», отвечающий обязательному минимуму содержания начального общего образования.

5. Система оценивания отдельных заданий и теста в целом.

Количество полненных заданий в %	Количество выполненных заданий	Уровень	
От 80% до 100%	От 16 до 18	Высокий	

От 50% до 80%	От 9 до 15	Средний	
От 0% до 49%	От 0 до 8	Низкий	

Таблица оценивания

№п/п	Вопрос	Правильный ответ	Балл
1	Что лучше всего пить в течение дня?	воду	1
2	Назовите пункт, который НЕ является принципом ЗОЖ.	посещение ночных клубов	1
3	Для хорошего самочувствия большое значение имеет хорошее настроение и позитивный взгляд на мир. Как этот вид мышления можно назвать одним словом?	оптимизм	1
4	Укажите вредный продукт в следующем списке.	чипсы	1
5	В какое время года лучше всего приступать к закаливанию – обливанию холодной водой?	летом	1
6	Какое вещество Леонардо да Винчи назвал «соком жизни»?	воду	1
7	Существует пословица: «... - залог здоровья». Вставьте пропущенное слово.	чистота	1
8	Каких людей называют «моржами»?	тех, кто купается в прорубь зимой	1
9	Определите предмет, лишний в следующем списке.	майонез	1
10	Как называется направление в руководстве государством, которое занимается вопросами здоровья граждан?	здравоохранение	1
11	По оценкам Всемирной организации здравоохранения, на здоровье людей влияют 4 фактора. Определите, какой из этих факторов влияет больше всего.	образ жизни	1
12	Как называется уличная гимнастика, во время которой упражнения выполняются на турниках, брусьях и других уличных конструкциях?	воркаут	1
13	Что такое паркур?	искусство преодоления препятствий	1
14	Какой из перечисленных видов спорта является зимним?	горные лыжи	1
15	Какой из перечисленных видов спорта является летним?	конный спорт	1
16	Укажите продукт, в котором содержится большое количество витамина С.	капуста	1
17	Как называется бег по пересечённой местности?	кросс	1
18	Какой продукт содержит большое количество кальция, благодаря чему укрепляет кости?	ворог	1

6. Время выполнения работы

40 минут без учета времени, отведенного на инструктаж учащихся и заполнение титульной части бланка ответа

8. Дополнительные материалы и оборудование

Не требуются.

9. Условия проведения

Оценочные материалы соответствуют по содержанию срокам проведения промежуточной работы, единые для всех классов данной параллели

Тест 3 «Здоровый образ жизни».

Подчеркнуть правильный ответ.

1. Что лучше всего пить в течение дня?

простую воду

минеральную воду колу и лимонад

энергетические напитки

2. Назовите пункт, который НЕ является принципом ЗОЖ.

спорт и зарядка

прогулки на свежем воздухе посещение ночных клубов личная гигиена

3. Для хорошего самочувствия большое значение имеет хорошее настроение и позитивный взгляд на мир. Как этот вид мышления можно назвать одним словом?

пессимизм

оптимизм эгоизм реализм

4. Укажите вредный продукт в следующем списке.

яблоко

морковь чипсы

гречневая каша

5. В какое время года лучше всего приступать к закаливанию – обливанию холодной водой?

весной

летом осенью зимой

6. Какое вещество Леонардо да Винчи именовал «соком жизни»?

томатный сок

яблочный сок молоко

воду

7. Существует пословица: «... - залог здоровья». Вставьте пропущенное слово.

красота

тишина чистота простота

8. Каких людей называют «моржами»?

хорошо плавающих

имеющих усы

ныряющих в прорубь зимой валяющихся целый день на диване

9. Определите предмет, лишний в следующем списке.

зубная щётка

мыло майонез полотенце

10. Как называется направление в руководстве государством, которое занимается вопросами здоровья граждан?

внешняя политика

внутренняя политика здравоохранение

жилищно-коммунальное хозяйство

11. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, на здоровье людей влияют 4 фактора. Определите, какой из этих факторов влияет больше всего.

образ жизни окружающая среда наследственность здравоохранение

12. Как называется уличная гимнастика, во время которой упражнения выполняются на турниках, брусьях и других уличных конструкциях?

кроссфит

марафон паркур воркаут

13. Что такое паркур?

гимнастика под ритмичную музыку

искусство преодоления препятствий физические упражнения в воде поднятие штанги

14. Какой из перечисленных видов спорта является зимним?

бадминтон

водные лыжи горные лыжи прыжки в воду

15. Какой из перечисленных видов спорта является летним?

сноубординг

гонки на собачьих упряжках конный спорт

фигурное катание

16. Укажите продукт, в котором содержится большое количество витамина С.

рисовая каша

картошка капуста чёрный хлеб

17. Как называется бег по пересечённой местности?

марафон

эстафета

кросс ралли

18. Какой продукт содержит большое количество кальция, благодаря чему укрепляет кости?

сельдерей

яблоко творог

тыквенные семечки

«Подвижные игры».

В результате прохождения курса у учащихся будут сформированы указанные ниже **универсальные учебные действия:**

Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования

Прогнозируемые результаты к концу учебного года:

- оздоровление часто болеющих детей, повышение сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов;
- повышение продуктивности учебного труда, умственной и физической работоспособности;
- улучшение регуляции физиологических функций;
- повышение физической подготовленности двигательного опыта;
- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Требования к знаниям, умениям и навыкам. К концу учебного года обучающиеся должны **иметь представление** о двигательном режиме; **понимать:**

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

знать:

- разные виды подвижных игр;
- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Программа нацелена на достижение социального эффекта:

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще;
- оздоровительные акции, социально-значимые акции в классе;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Выход за пределы аудитории.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предполагает выход обучающихся за пределы аудитории. Ребята, посещающие кружок, принимают участие в классных и школьных мероприятиях. Это участие групп ребят в различных спортивных мероприятиях, днях здоровья, конкурсах, рисунков, плакатов, выпусках газет, листовок. Также для обучающихся организовываются экскурсии в лес, парк.

Портфель достижений школьника.

Для формирования портфеля школьника собираются грамоты обучающихся за участие в спортивных мероприятиях.

Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса.

Результативность реализации программ курсов внеурочной деятельности определяется по результатам участия обучающихся в итоговых мероприятиях, проводимых образовательной организацией, и (или) выполнения обучающимися в рамках одного или нескольких направлений внеурочной деятельности в любой избранной области (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно- творческой, иной) исследования, проекта и т.п. Используется технология Портфолио.

Описание материально –технического обеспечения образовательного процесса

Литература.

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007
2. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»: распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р
3. Письмо МО И РТ от 18.08.2010г. № 6871/10 «О введении ФГОС НОО»; Стандарты второго поколения. Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся.
4. Примерная программа начального общего образования - сайт Минобрнауки РФ: <http://www.mon.gov.ru/> (версия в распечатанном виде)
5. Программа Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадына «Физическая культура для учащихся 1-4 классов». –М.: Баласс, 2012.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

Цифровые образовательные ресурсы.

Издательский дом «Первое сентября». Словесник – <http://www.slovesnik-oka.narod.ru>.

<http://www.rusedu.ru/>

– архив учебных программ содержит множество различных программ, презентаций, учебных пособий,

рефератов.

<http://fcior.edu.ru>; <http://eor.edu.ru>. Федеральный

центр информационно-

образовательных ресурсов.

<http://www.school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

[http:// www.school61.ru>fgos/noo/sistema_ocenki.htm](http://www.school61.ru>fgos/noo/sistema_ocenki.htm)<http://www.school2100> .