**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа с.Ершовка**

**Вятскополянского района** **Кировской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  на педагогическом совете  протокол № 1 от «31» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНА  приказом МКОУ ООШ с.Ершовка  № 189-ОД от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

для обучающихся 7-9 классов

​Ершовка, 2023‌ год‌​

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс введен в план реализации внеурочной деятельности, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы.

Программа данного курса рассчитана в 7-9 классах на 34 часа (1 час в неделю).

**Цель программы:** создание условий для мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

***Формирование:***

* представлений о факторах оказывающих влияющих на здоровье, правильном (здоровом) питании и его режиме, полезных продуктах;
* рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о двигательной активности;
* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других псих активных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;

***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Планируемые результаты освоения курса**

**по внеурочной деятельности «Здоровейка» в 7-9 классах**

**Личностные результаты:**

* умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**7-8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№**  **урока** | **Дата проведения** |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Русская лапта» | 1 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры | 2 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 3 |  |
| Особенности правил игры в лапту | 4 |  |
| Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | 5 |  |
| Особенности передвижения во время игры в лапту. | 6 |  |
| Зачётное занятие «Русская лапта» | 7 |  |
| Личная гигиена школьника. | 8 |  |
| Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. | 9 |  |
| Вредные привычки не для нас. | 10 |  |
| Красивая осанка - залог здоровья | 11 |  |
| Вредные привычки не для нас. | 12 |  |
| Правильное питание – залог здоровья. | 13 |  |
| Правила этикета. Культура и гигиена питания. | 14 |  |
| Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках | 15 |  |
| Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты. | 16 |  |
| Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» | 17 |  |
| Профилактика заболеваний зубов. | 18 |  |
| Влияние погоды на здоровье | 19 |  |
| «Береги зрение смолоду». | 20 |  |
| Как избежать искривления позвоночника. | 21 |  |
| Сон и его значение для здоровья человека | 22 |  |
| Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. | 23 |  |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья». | 24 |  |
| Мой внешний вид – залог здоровья. | 25 |  |
| Здоровье и домашние задания. | 26 |  |
| Понятия «внимание», «работоспособность». | 27 |  |
| Шалости и травмы в школе и дома. | 28 |  |
| Компьютер — друг или враг? | 29 |  |
| Мода и школьные будни. | 30 |  |
| Практическое занятие. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | 31 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 32 |  |
| Создание проекта «Дерево здоровья». | 33 |  |
| Выступление с проектом «Дерево здоровья». | 34 |  |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№**  **урока** | **Дата проведения** |
| Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Русская лапта» | 1 |  |
| Психологическая подготовка игрока. Правила игры | 2 |  |
| Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | 3 |  |
| Особенности правил игры в лапту | 4 |  |
| Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | 5 |  |
| Особенности передвижения во время игры в лапту. | 6 |  |
| Зачётное занятие «Русская лапта» | 7 |  |
| Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Волейбол» | 8 |  |
| Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Баскетбол» | 9 |  |
| Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Футбол» | 10 |  |
| Повторение история возникновения Олимпийского движения. | 11 |  |
| Виды спортивных соревнований регионального, всероссийского и международного масштабов. | 12 |  |
| Правильное питание – залог здоровья. | 13 |  |
| Правила этикета. Культура и гигиена питания. | 14 |  |
| Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках | 15 |  |
| Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты. | 16 |  |
| Итоговое занятие « Чему научились, что узнали» | 17 |  |

**Содержание внеурочной деятельности**

**5-6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Коли-чество часов** | **Содержание темы и их формы организации** |
| 1. | **Физкультурно- оздоровительный** | 6 | Вводное занятие. Подвижные игры.  История возникновения и развитие игры «Русская лапта».  Техника безопасности при игре. Подготовка состава команд.  Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту.  Изучение правил игры. Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча.  Зачётное занятие по игре «Русская лапта» |
|  | **Личная безопасность школьника** | 2 | Инструктаж по технике безопасности «Правила безопасного поведения на дорогах.  Правила безопасного поведения на воде, у водоёма, в бассейне. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. |
| 2. | **Питание и здоровье** | 6 | ***Правильное питание – залог здоровья.***  Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.  ***Секреты здорового питания.***  Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.  ***Культура питания. Этикет.***  Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.  ***Бабушкины рецепты.***  Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.  ***Практические занятия.***  «Приглашение к чаю». Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники» |
|  | **Мое здоровье в моих руках** | 11 | ***Влияние окружающей среды на здоровье*** **человека**  ***Домашняя аптечка.***  Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.  ***Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим***.  Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.  ***Профилактика заболеваний зубов***.  Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.  ***Влияние погоды на здоровье.***  Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий  ***«Береги зрение смолоду».***  Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.  ***Как избежать искривления позвоночника.*** Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.  ***Сон и его значение для здоровья человека.*** Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.  ***Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.***  Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.  ***Экскурсия «Природа – источник здоровья».*** Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.  ***Практические занятия.***  Работа с аптечкой первой медицинской помощи.  Составление режима дня подростка.  Экскурсия «Природа – источник здоровья». |
|  | **Я в школе и дома** | 6 | ***Мой внешний вид – залог здоровья.***  Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.  ***Здоровье и домашние задания.***  Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.  ***Понятие «внимание», «работоспособность».*** Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».  ***Шалости и травмы в школе и дома.***  Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.  ***Компьютер — друг или враг?***  Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.  ***Мода и школьные будни.***  Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты. |
| 4. | **Проектная деятельность** | 3 | ***Создание проекта «Дерево здоровья».*** Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». |

**7-8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Коли-чество часов** | **Содержание темы и их формы организации** |
| 1. | **Физкультурно- оздоровительный** | 8 | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Русская лапта»  Психологическая подготовка игрока. Правила игры  Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре.  Особенности правил игры в лапту  Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча  Особенности передвижения во время игры в лапту.  Зачётное занятие «Русская лапта» |
| 2 | **Мое здоровье в моих руках** | 4 | ***Личная гигиена школьника.***  Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий  ***Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье.***  Красивая осанка – залог здоровья.  ***Вредные привычки не для нас.***  Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Слагаемые здоровья. |
| 3. | **Здоровая пища – залог успеха** | 4 | ***Правильное питание – залог здоровья.***  Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.  ***Секреты здорового питания. Поговорим о продуктах. Витамины.***  Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.  ***Правила этикета. Культура и гигиена питания.***  Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.  ***Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты***  Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | **Содержание темы и их формы организации** |
| 1. | **Физкультурно- оздоровительный** | 12 | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении спортивных игр. История возникновения и развития игр «Русская лапта», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».  Психологическая подготовка игрока. Правила игры  Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре.  Особенности правил игры в лапту  Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча  Особенности передвижения во время игры в лапту.  Зачётное занятие «Русская лапта», «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».  Повторение история возникновения Олимпийского движения.  Виды спортивных соревнований регионального, всероссийского и международного масштабов. |
| 2. | **Здоровая пища – залог успеха** | 4 | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.  Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.  Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.  Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения. |
|  | **Итоговое занятие** | 1 | Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» |

*Приложение 1*

**Календарно-тематическое планирование**

**5-6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| *1* | Вводное занятие. Подвижные игры. | История возникновения и развитие игры «Русская лапта». | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| *2* | История возникновения и развитие игры «Русская лапта». | Техника безопасности при игре. Подготовка состава команд.  Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту.  Изучение правил игры. Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча. | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| *3* | Техника безопасности при игре. Подготовка состава команд. | Техника безопасности при игре. Подготовка состава команд.  Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту.  Изучение правил игры. Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча. | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |
| *4* | Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту | Техника безопасности при игре. Подготовка состава команд.  Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту.  Изучение правил игры. Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
| *5* | Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | Техника безопасности при игре. Подготовка состава команд.  Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту.  Изучение правил игры. Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| *6* | Зачётное занятие по игре «Русская лапта» | Разминка. Правила игры. Особенности правил игры в лапту.  Изучение правил игры. Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча.  Зачётное занятие по игре «Русская лапта» | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |
| *7* | Правильное питание – залог здоровья. | Инструктаж по технике безопасности «Правила безопасного поведения на дорогах.  Правила безопасного поведения на воде, у водоёма, в бассейне. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |
| *8* | Секреты здорового питания. | Инструктаж по технике безопасности «Правила безопасного поведения на дорогах.  Правила безопасного поведения на воде, у водоёма, в бассейне. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности. | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| *9* | Культура питания. Этикет. | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| *10* | Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю». | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| *11* | Бабушкины рецепты | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| *12* | Конкурс рисунков «Витамины- наши друзья и помощники» | Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| *13* | Влияние окружающей среды на здоровье человека | «Приглашение к чаю». Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники» | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| *14* | Домашняя аптечка | Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |
| *15* | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. | Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
| *16* | Практическое занятие «Составление режима дня подростка». | Полезные привычки. Составление режима дня подростка | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| *17* | Практическое занятие. Работа с аптечкой первой медицинской  помощи. | Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |
| *18* | Профилактика заболеваний зубов. | Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |
| *19* | Влияние погоды на здоровье | Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| *20* | «Береги зрение смолоду». | Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| *21* | Как избежать искривления позвоночника. | Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| *22* | Сон и его значение для здоровья человека | Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| *23* | Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. | Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей. | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| *24* | Экскурсия «Природа – источник здоровья». | Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.  Составление режима дня подростка.  Экскурсия «Природа – источник здоровья». | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| *25* | Мой внешний вид – залог здоровья. | Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |
| *26* | Здоровье и домашние задания. | Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
| *27* | Понятия «внимание», «работоспособность». | Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| *28* | Шалости и травмы в школе и дома. | Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения |
| *29* | Компьютер — друг или враг? | Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером. | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |
| *30* | Мода и школьные будни. | Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты. | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| *31* | Практическое занятие. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| *32* | Создание проекта «Дерево здоровья». | Создание проекта «Дерево здоровья». | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| *33* | Создание проекта «Дерево здоровья». | Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| *34* | Выступление с проектом «Дерево здоровья». | ***Создание проекта «Дерево здоровья».*** Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». Подведение итогов. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |

**7-8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| *1* | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Русская лапта» | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| *2* | Психологическая подготовка игрока. Правила игры | История возникновения и развития игры «Русская лапта» | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| *3* | Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | Психологическая подготовка игрока. Правила игры  Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |
| *4* | Особенности правил игры в лапту | Особенности правил игры в лапту | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
| *5* | Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| *6* | Особенности передвижения во время игры в лапту. | Особенности передвижения во время игры в лапту. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |
| *7* | Зачётное занятие «Русская лапта» | Зачётное занятие «Русская лапта» | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |
| *8* | Личная гигиена школьника. | Личная гигиена школьника.  Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| *9* | Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. | Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| *10* | Вредные привычки не для нас. | Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Слагаемые здоровья. | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| *11* | Красивая осанка - залог здоровья | Красивая осанка – залог здоровья. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| *12* | Вредные привычки не для нас. | Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| *13* | Правильное питание – залог здоровья. | Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| *14* | Правила этикета. Культура и гигиена питания. | Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |
| *15* | Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках | Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
| *16* | Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты. | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| *17* | Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» | Итоговое занятие « Чему научились, что узнали» | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |
| *18* | Профилактика заболеваний зубов. | Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |
| *19* | Влияние погоды на здоровье | Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| *20* | «Береги зрение смолоду». | Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| *21* | Как избежать искривления позвоночника. | Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| *22* | Сон и его значение для здоровья человека | Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна. | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| *23* | Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. | Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей. | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| *24* | Экскурсия «Природа – источник здоровья». | Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.  Составление режима дня подростка.  Экскурсия «Природа – источник здоровья». | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| *25* | Мой внешний вид – залог здоровья. | Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |
| *26* | Здоровье и домашние задания. | Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление. | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
| *27* | Понятия «внимание», «работоспособность». | Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия». | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| *28* | Шалости и травмы в школе и дома. | Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах. | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения |
| *29* | Компьютер — друг или враг? | Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером. | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |
| *30* | Мода и школьные будни. | Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты. | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| *31* | Практическое занятие. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания». | Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| *32* | Создание проекта «Дерево здоровья». | Создание проекта «Дерево здоровья». | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| *33* | Создание проекта «Дерево здоровья». | Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| *34* | Выступление с проектом «Дерево здоровья». | ***Создание проекта «Дерево здоровья».*** Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю». Подведение итогов. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Русская лапта» | Вводное занятие. Правила безопасности при проведении игр | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 2 | Психологическая подготовка игрока. Правила игры | История возникновения и развития игры «Русская лапта» | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| 3 | Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | Психологическая подготовка игрока. Правила игры  Разминка. Изучение правил игры. Меры безопасности в игре. | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |
| 4 | Особенности правил игры в лапту | Особенности правил игры в лапту | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
| 5 | Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | Особенности удара битой, броски, ловля и передача мяча | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| 6 | Особенности передвижения во время игры в лапту. | Особенности передвижения во время игры в лапту. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |
| 7 | Зачётное занятие «Русская лапта» | Зачётное занятие «Русская лапта» | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; |
| 8 | Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Волейбол» | Ознакомление и повторение правил спортивной игры «Волейбол», техника безопасности, теория и история возниковения. Пробная игра | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| 9 | Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Баскетбол» | Ознакомление и повторение правил спортивной игры «Баскетбол», техника безопасности, теория и история возниковения. Пробная игра | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| 10 | Правила безопасности при проведении игр. История возникновения и развития игры «Футбол» | Ознакомление и повторение правил спортивной игры «Футбол», техника безопасности, теория и история возниковения. Пробная игра | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность |
| 11 | Повторение история возникновения Олимпийского движения. | История возникновения Олимпийских игр, Олимпийского движения, Проведение летних и зимних Олимпийских игр, Паралимпийских игр, Студенческой Универсиады. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 12 | Виды спортивных соревнований регионального, всероссийского и международного масштабов. | Какие бывают виды соревнований по масштабу, по географическому расположению, по статусу и подготовке. Соревнования по разным видам спорта | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |
| 13 | Правильное питание – залог здоровья. | Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |
| 14 | Правила этикета. Культура и гигиена питания. | Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |
| 15 | Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках | Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты | умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; | обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; |
| 16 | Поговорим о кулинарных волшебниках. Бабушкины рецепты. | Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения | умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| 17 | Итоговое занятие «Чему научились, что узнали» | Итоговое занятие « Чему научились, что узнали» | умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |

*Приложение 2*

**Учебно-методическое обеспечение реализации учебной программы**

1. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО. 2008 г
2. Воронина Г.А., Школы здоровья. Учебно-методическое пособие для учителей. Издание третье. Киров, 2004 г., 112 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры. - 2 изд. - М.: Академия, 2009 - 160 с.