

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ростовской области**

**Отдел образования Верхнедонского района**

**МБОУ Верхнебыковская ООШ**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Суярова Н.А.  
Приказ №42 от «24»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Элективного курса по физической культуре  
для обучающихся 1,4 классов**

**х.Быковский 2023**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Программа элективного курса по физической культуре «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели реализуются путём решения следующих **задач**:

1. **Формирование** представлений:
  - о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
  - правильном (здоровом) питании и его режиме;
  - полезных продуктах;
  - рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
  - двигательной активности;
  - причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных 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;

- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития

## **2. 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.

Данный курс имеет практическую направленность и направлен на обеспечение мотивации: быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит **33 часа** для обязательного изучения элективного курса на ступени начального образования в 1 классе, из расчета 1 учебный час в неделю.

## **Раздел 2. Содержание рабочей программы**

### **1 класс. «Первые шаги к здоровью».**

Если хочешь быть здоров. Питание – необходимое условие для жизни человека. Поговорим о пище. Здоровая пища для всей семьи. Самые полезные продукты. Как правильно составить свой рацион питания. Как готовят пищу. Из чего варят кашу. Хлеб - всему голова! Полезные и вредные привычки. «Рабочие инструменты» человека. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Сон – лучшее лекарство. Какое настроение? Я пришёл из школы. Я – ученик. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина. Правила безопасности на воде. Обобщающие уроки «Доктора природы». Подвижные игры (в течение года).

## **Раздел 3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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

**Личностными** результатами программы элективного курса по физической культуре «Азбука Здоровья» является формирование следующих умений:

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

**Метапредметными** результатами программы элективного курса по физической культуре «Азбука Здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### ***1. Регулятивные УУД:***

- Определять *и* формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, отрывком учебного фильма.
- Учиться совместно с учителем и одноклассниками давать эмоциональную оценку деятельности класса в процессе занятия.

### ***2. Познавательные УУД:***

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге, в произведении, в другом источнике информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение проблемы с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне нескольких предложений или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы элективного курса по физической культуре «Азбука Здоровья» в 1 классе являются следующие умения:

- соблюдать режим дня и правила личной гигиены;
- различать полезные и вредные продукты;
- выполнять профилактические мероприятия для защиты организма от гриппа и простуды;
- знать особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое планирование**

## 1. год обучения - 33 часа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во ч	Дата
1.	Введение. Если хочешь быть здоров	1	01.09.2023
2.	Полезные и вредные привычки	1	08.09.2023
3.	Подвижные игры	1	15.09.2023
4.	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	22.09.2023
5.	Поговорим о пище.	1	29.09.2023
6.	Здоровая пища для всей семьи.	1	06.10.2023
7.	Самые полезные продукты.	1	13.10.2023
8.	Как правильно составить свой рацион питания	1	20.10.2023
9.	Как готовят пищу	1	27.10.2023
10.	Из чего варят полезную кашу	1	10.11.2023
11.	Хлеб - всему голова!	1	17.11.2023
12.	Подвижные игры	1	24.11.2023
13.	«Рабочие инструменты» человека	1	01.12.2023
14.	Зачем человеку кожа	1	08.12.2023
15.	Если кожа повреждена.	1	15.12.2023
16.	Наши чувства.	1	22.12.2023
17.	Подвижные игры (в течение года).	1	29.12.2023

18.	Готовим сами	1	12.01.2024
19.	Сон – лучшее лекарство.	1	19.01.2024
20.	Как настроение?	1	26.01.2024
21.	Я пришёл из школы.	1	02.02.2024
22.	Я – ученик. Я в школе	1	09.02.2024
23.	Я – ученик. Я дома.	1	01.03.2024
24.	Скелет – наша опора.	1	15.03.2024
25.	Осанка – стройная спина.	1	22.03.2024
26.	Вредные привычки. Правила поведения в общественных местах	1	05.04.2024
27.	Вредные привычки. Правила поведения дома	1	12.04.2024
28.	Подвижные игры – старинные подвижные игры	1	19.04.2024
29.	Подвижные игры	1	26.04.2024
30.	Правила закаливания	1	03.05.2024
31.	Правила безопасности на воде.	1	17.05.2024
32.	Обобщающий урок «Доктора природы»	1	24.05.2024