ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: 8- 812-740-10-88
ИНН 7807084185 РС 40703810730260008070 БИК 044030811
Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
(протокол № 1 от 30 августа 2023 года)

секретарь Педагогического Совета

_____ Г.Н. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 73/1-ОД от
30 августа 2023 года

директор ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ»

_____А.В. Меньшикова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ 1 – 4 КЛАССОВ

наименование программы с указанием учебного предмета, курса, класса (ов)

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

срок реализации программы

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(спортивно-оздоровительное и социальное направления)

направления

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ЧШ ЦОДИВ", Меньшикова Анна Владимировна, ДИРЕКТОР **08.08.23** 16:56 (MSK) Сертификат 016858D70017AFD189486F6725B0866247

Санкт-Петербург
2023
год и место составления программы

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: 8- 812-740-10-88
ИНН 7807084185 РС 40703810730260008070 БИК 044030811
Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

Пояснительная записка

В соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы на 2023/2024 учебный год», рабочая программа «ФизкультУРА» для 1 - 4 классов является частью образовательной программы начального общего образования (ФГОС НОО) ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ» на 2023/2024 учебный год.

Приоритетными направлениями развития личности при реализации данного курса являются: спортивно-оздоровительное и социальное направления внеурочной деятельности.

Форма организации внеурочной деятельности: факультатив.

Формы организации деятельности учащихся: самостоятельная работа учащихся при поддержке взрослых (педагогов, родителей, других заинтересованных участников образовательных отношений) в ходе освоения курса:

- работа с текстом и поиск ответов на вопросы;
- интерактивные упражнения;
- викторина;
- практическое занятие (рисование, конструирование);
- игровые тренинги;
- конкурс;
- просмотр фото и видеоматериалов;
- час здоровья;
- беседа.

Основные виды деятельности:

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- спортивно-оздоровительная;
- самооценка.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, сообразительность, инициативу, эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Содержательной основой курса являются учебно-методические материалы, размещенные на образовательном портале «Виртуальная школа» (https://www.new.vsdo.ru/

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры.

Планируемые результаты

Личностные

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- формулировать собственное мнение и позицию

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: 8-740-10-88
ИНН 7807084185 РС 40703810730260008070 БИК 044030811
Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

Содержание программы

1 - 2 класс

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге, на льду, на реке, на морозе.

Спорт любить — здоровым быть!

Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!».

Подвижные игры

Играя, подружись с бегом: «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

Игры – эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха».

Кто сильнее? Игры-соревнования: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол».

Сюжетные игры: «Птица без гнезда», «Мы - весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

Пальчиковые игры. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) совершенствуют произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Здоровое питание –отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.
Лечебная физкультура. Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.
Помоги себе сам. Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях
Часы здоровья. «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

3 – 4 классы

Что такое здоровый образ жизни?
Теоретическая часть: беседа

Основы здорового образа жизни

Режим дня, учёбы и отдыха

Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

Теоретическая часть: беседы, конкурсы, викторины

Практическая часть: составление индивидуального режима дня

Здоровье и здоровый образ жизни

Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.

Теоретическая часть: беседы, групповая дискуссия, рассказы,

Практическая часть: конкурс рисунков.

Личная гигиена

Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухаживания за зубами.

Теоретическая часть: чтение и обсуждение правил личной гигиены.

Практическая часть: составление комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.

Основы рационального питания

Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок.

Практическая часть: составление индивидуального меню на неделю.

Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья

Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера. Основные принципы закаливания.

Теоретическая часть: беседы, викторины, конкурсы загадок.

Антиалкогольное и антитабачное воспитание

Полезные и вредные привычки. Значение семьи в формировании здоровых установок.

Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.

Теоретическая часть: беседы

Практическая часть: конкурс рисунков и плакатов.

Подвижные игры

Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.

Игры малой подвижности.

игры-знакомства «Трям - здравствуйте», «Доброжелатель»,

игры-приветствия «Поймай привет», «Приятно познакомиться».

игры на развитие внимания и сообразительности: «Волна», «Летает - не летает», «Колечко»;

на развитие координации движений «Автогонки», «Болотные кочки», «Кто больше», «Не оступись»,

на мгновенную реакцию «Кто скорее», «Не промахнись»,

на развитие глазомера «Попади в цель», «Глазомер»;

на развитие слуха «Где звенит?», «Кто это?», «Что звучит?»; *на развитие осязания* «Узнай на ощупь», «Фрукты-овощи»; *на развитие памяти* «Эхо», «Что изменилось?»;

логического мышления и речи «Лес, озеро, болото», «Менялки»; с карандашом и бумагой «Небывалый зверь», «Рисуем по кругу».

Игры большой подвижности: русские народные игры, игры народов нашей страны, игры-эстафеты.

Русские народные игры: «Горелки», «Краски», «Пятнашки», «Лапта», «Кот и мыши», «Третий лишний», «Штандр».

Мордовские народные игры: «Салки», «Котел», «Круговой».

Татарские народные игры «Займи место», «Ловишки», «Угадай и догони», «Хлопушки».

Игры народов Коми: «Невод», «Охота на оленей».

Удмуртские народные игры: «Водяной», «Догонялки», «Водяной».

Чувашские народные игры: «Рыбки», «Летучая мышь», «Хищник в море».

Якутские народные игры: «Сокол и лиса», «Волк и жеребята», «Летящий диск», «Оленьи упряжки».

Сюжетно-ролевые игры

Характеристика игр, их особенности, сходство и различие с другими видами игр.

«Автомобили и пешеходы», «Автобус», «Королевство», «Перевертыши», «Игра в рифмы», «Заверши фразу», «Новые слова».

Игры-драматизации

Характеристика игр, их особенности, сходство и различие с другими видами игр.

«Репка», «Теремок», «Ежик в тумане».

Хороводные игры

Из истории возникновения хороводных игр. Их отличительные особенности от других игр. Игры к различным народным праздникам.

«Как у дяди Трифона», «Пошла коза по лесу», «Ой, калина, калина».

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧАСТНАЯ ШКОЛА ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: 8-740-10-88
ИНН 7807084185 РС 40703810730260008070 БИК 044030811
Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

Тематическое планирование

1 – 2 классы

№ п/п	Тема	Основное содержание занятия	Вид деятельности
1	Полезные привычки	Режим дня школьника	Просмотр электронной презентации
2	Народные игры	Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.	Игра – беседа
3	Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания	Игра – беседа
4	Поговорим о правилах этикета	Как правильно есть. Режим питания	Изучаем правила питания
5	Помоги себе сам	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.	Беседа
6	Час здоровья	Беседа «О пользе завтрака»	Составим меню
7	Пальчиковые игры	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	Игра – беседа
8	Вредные привычки	Курение – это болезнь.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
9	Полезные привычки	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	Игра – беседа
10	Полезные привычки в питании.	Овощи на твоём столе.	Беседа
11	Лечебная физкультура.	Учимся приёмам массажа и самомассажа.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
12	Полезные привычки в питании	Фрукты – лучшие продукты.	Просмотр электронной презентации
13	Час здоровья	«День каши»	Беседа
14	Правила безопасного поведения зимой	«Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!»	Просмотр и обсуждение фрагмента

			обучающего фильма.
15	Вредные привычки.	Вред от алкоголя.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.
16	Помоги себе сам.	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	Просмотр электронной презентации
17	Час здоровья	«День соков»	Игра-путешествие
18	Лечебная физкультура.	Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.	Разучивание релаксационных упражнений
19	Вредные привычки	Наркотические вещества. Токсические вещества.	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма
20	Полезные и вредные привычки в питании.	«Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. д.), торты, жвачки».	Игра-практикум
21	Помоги себе сам.	Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них	Просмотр электронной презентации
22	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	«Здоровое питание – отличное настроение».	Беседа.
23	Час здоровья	«Фруктовый карнавал»	Беседа
24	Праздники	«В здоровом теле – здоровый дух»	Участие в конкурсной программе

3 – 4 классы

№ п/п	Тема	Основное содержание занятия	Вид деятельности
1	Режим дня учёбы и отдыха.	Индивидуальность построения режима дня. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешной работы в школе. Правила рациональной организации учебной деятельности ученика. Чередование видов	Беседы, конкурсы викторины. Составление индивидуального режима дня.

		деятельности, учебы и отдыха.	
2	Здоровье и здоровый образ жизни.	Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни.	Беседы, рассказы. Конкурс рисунков
3	Личная гигиена.	Части тела человека. Забота о глазах. Как ухаживать за ногтями. Правила личной гигиены. Правила ухаживания за зубами.	Чтение и обсуждение правил личной гигиены. Составление комплекса мероприятий по уходу за кожей, волосами, полостью рта, одеждой, обувью.
4	Основы рационального питания.	Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.	Беседы, викторины, конкурс пословиц и загадок. Составление индивидуального меню на неделю.
5	Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.	Основные принципы закаливания.	Беседы, викторины, конкурсы загадок.
6		Физические занятия и спорт, их значение для укрепления здоровья, развития силы, выносливости, ловкости, быстроты, воспитания воли и характера.	
7	Антиалкогольное и антитабачное воспитание.	Полезные и вредные привычки. Значение семьи в формировании здоровых установок. Влияние вредных привычек на внешний вид и самочувствие человека.	Беседы. Конкурс рисунков и плакатов.

8	Народные игры	Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Подведение итогов игры.	Игра – беседа
9	Праздники	«В здоровом теле – здоровый дух»	Участие в конкурсной программе

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Список дополнительных информационных ресурсов:

1. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
6. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.:Просвещение, 2010.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011
11. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
12. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
13. Алексин Н.В.. Что такое. Кто такой.- М.: Педагогика - Пресс, 1992.год.
14. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
15. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
16. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002г.
17. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
18. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.

— https://pdd.fcp-pbdd.ru/view_doc.html?mode=default — Сайт «Город дорог»;
— http://detibdd.ru — Сайт «Школа юного пешехода»;
— http://www.spas-extreme.ru/themes - Портал детской безопасности «СпасЭкстрим»;

Используемые электронные образовательные ресурсы, специальное программное обеспечение.

Учебная деятельность ведется с применением дистанционных технологий обучения в Интернет, при использовании следующих ресурсов:

— Образовательный портал «Виртуальная школа», содержащий свободно распространяемые образовательные ресурсы и образовательные ресурсы, разработанные сотрудниками ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ», являющиеся интеллектуальной собственностью

учреждения, размещенном на образовательной платформе MOODLE — https://www.new.vsdo.ru.

— Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru;

— Единое окно доступа к образовательным ресурсам – http://window.edu.ru

Используемое оборудование и приборы;

— Компьютер.