



РАССМОТРЕНО

ШМО НачМифТех

  
руководитель Иванкина Е.А.  
протокол № 1 от  
29 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

  
Саповатова И.П.  
Приказ № 169  
от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

  
Саповатова И.П.  
Приказ № 169  
от 30 августа 2024 г.



МКОУ  
"ШАЙКОВСКАЯ  
ОСШ №2"  
ИНН 402/000897469  
ОГРН 5040000000000000000

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## (начальное общее образование)

учебного курса  
«ЗдоровейКа»  
для 1 класса  
срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
учитель начальных классов  
Сигеева П.Н.

Шайковка 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «ЗдоровейКа» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания школы.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЕЙКА»

При создании программы учитывались 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.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного курса «Здоровейка» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в формирование здорового образа жизни.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками навыков формирования здорового образа жизни, представляющей собой основу содержания учебного курса «ЗдоровейКа». Формирование здорового образа жизни оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Результативность освоения учебного курса учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЕЙКА»

Целью данного курса является укрепление и сохранение здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни, создание условий для формирования положительной мотивации к ведению ЗОЖ, снижение заболеваний острыми вирусными инфекциями, общее укрепление организма.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного курса на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов общего укрепления организма, снижение заболевания острыми вирусными инфекциями, а также развитие физических качеств.

Развивающая ориентация учебного курса «ЗдоровейКа» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной

направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в формировании интереса к здоровому образу жизни, осознании роли гигиенических процедур, режима дня и занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

### СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала курса «ЗдоровейКа» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЗДОРОВЕЙКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС НОО курс «ЗдоровейКа» является предметом по выбору на уровне начального общего образования.

Срок освоения рабочей программы: 1 класс, 1 год.

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

(1 кл. – 33 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	1	33
Всего		33

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЕЙКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Освоение учебного курса «ЗдоровейКа» на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- сформированность функциональной грамотности, предполагающей умение формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина
- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.- Умение находить и извлекать информацию в различном контексте; объяснять и описывать явления на основе полученной информации; анализировать и интегрировать полученную информацию; формулировать проблему, интерпретировать и оценивать её; делать выводы; строить прогнозы; предлагать пути решения

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- устанавливать причинно-следственные связи между режимом дня и здоровым образом жизни;
- организовывать правильный рацион питания;
- следить за состоянием своего тела, соблюдать гигиену;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- выполнять упражнения по закаливанию организма;

- соблюдать правила ухода за своим телом.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЗДОРОВЕЙКА»**

### **1 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### Тематический план

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Наше здоровье	1
2	Вода – наш друг	4
3	Наше тело	12
4	«Поговорим о питании»	2
5	«Режим дня»	4
6	«Наши эмоции»	3
7	«Природа и здоровье»	3
8	«Витамины – где их найти?»	3
9	«Подведение итогов»	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Дата фактич.
1.	Что такое физическая культура	1		
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
4.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
5.	Правила поведения на уроках физической культуры	1		
6.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		
7.	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
8.	Акробатические упражнения, основные техники	1		
9.	Способы построения и повороты стоя на месте	1		

10.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
11.	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
12.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
13.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
14.	Чем отличается ходьба от бега	1		
15.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
16.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
17.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
18.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
19.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
20.	Считалки для подвижных игр	1		
21.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
22.	Обучение способам организации игровых площадок	1		
23.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
24.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
25.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
26.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
27.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
28.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
29.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
30.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
ИТОГО		33		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/В.И. Лях, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях, Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

- Российская электронная школа, - <https://resh.edu.ru>
- Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ, - <http://www.gto-normy.ru>
- Сайт «ФизкультУра», - <http://fiskult-ura.ucoz.ru/>