



Здоровый образ жизни

Учитель: Смирнова А.Г

Целью является:

- I. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни.
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Физическая культура способствует:

- Развитию личностных качеств
- Формированию у обучающихся универсальных способностей (компетенции).

Универсальные компетенции

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели
- Умения 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

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметные результаты:

- Характеристика явлений(действия и поступков)
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий
- Общение и взаимодействие со сверстниками
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха
- Организация самостоятельной деятельности
- Планирование собственной деятельности. Распределение нагрузки.
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков
- Оценка красоты телосложения и осанки
- Управление эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.

Предметные результаты:

- Планирование занятий
- Изложение фактов истории
- Физическая Культура -как средство укрепления здоровья
- Измерение(познавание) длины и массы тела.
- Оказание помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий
- Бережное обращение с инвентарем
- Проведение физической культуры с разной целевой направленностью (подбор физических упражнений, выполнение с заданной дозировкой).
- Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
- Объяснение в доступной форме правил(техники) выполнения двигательных действий
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.