

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Будоговищенская основная общеобразовательная школа»
Белёвского района Тульской области**

<p>«ПРИНЯТО»</p> <p>Решением педагогического совета Протокол № 1 от 30. 08. 2024 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Приказом МОУ «Будоговищенская ООШ» № 08.30/06 - Од от 30. 08. 2024 г.</p> <p>Директор: _____ В. И.Радюкова</p>
---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Подвижные игры»**

1-4 классы, реализующие ФГОС ООО

**Программа разработана:
Алтуниной Г.П.,
учителем физической культуры**

Планируемые результаты изучения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения;
- 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

Универсальными компетенциями являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры»

Обучающиеся научатся:

- основным вопросам гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенностям влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- основам рационального питания;
- правилам оказания первой помощи;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- правилам выполнения физических упражнений для развития двигательных качеств.
- соблюдению общепринятых правил в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знаниям о “полезных” и “вредных” продуктах, значению режима питания.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;*
- *выполнять физические упражнения для развития физических навыков;*
- *различать “полезные” и “вредные” продукты;*
- *использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;*
- *определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;*
- *заботиться о своем здоровье;*
- *находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;*
- *применять коммуникативные и презентационные навыки;*
- *использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;*
- *оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;*
- *находить выход из стрессовых ситуаций;*
- *принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;*
- *адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;*
- *отвечать за свои поступки;*

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

Разговор о правильном питании.

Закаливание.

Твой режим дня.

Физические упражнения и подвижные игры

Забота о глазах

Сон – лучшее лекарство

Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в повседневной жизни, касающихся:

- а) физического здоровья;
- б) социального здоровья;
- в) личностного здоровья;
- г) вредных привычек;

В содержание каждого учебного блока входят:

- знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
- умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;
- навыки сохранения здоровья;
- умения выполнять физические упражнения и подвижные игры для развития двигательных качеств.
- В процессе приобщения к знаниям и подвижным играм ребёнок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия, т.е. прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

Учебно-тематический план

№ п/ п	Разделы, темы	1-4 класс
1	<i>Разговор о правильном питании</i>	1
2	<i>Закаливание</i>	1
3	<i>Твой режим дня.</i>	1
4	<i>Физические упражнения и подвижные игры</i>	26
5	<i>Забота о глазах</i>	1
6	<i>Сон – лучшее лекарство</i>	1
7	<i>Личная гигиена</i>	1
8	<i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни</i>	1
		34

**Тематическое планирование 1-4 класс
35ч**

№п/п	Дата	Тема	
1		Беседа «Физкультура и здоровье». Игры с бегом «Салки –догонялки», «Заяц без дома».	1
2		Самые полезные продукты. Беговые упражнения с изменением направления, змейкой, по диагонали. Игры с бегом «У ребят порядок строгий».	1
3		Игровые упражнения с бегом, метанием: «Салки с мячом», «Охотники и утки». Правила поведения во время игровых занятий.	1
4		Советы доктора Воды. Игровые упражнения с прыжками «Волк во рву», «У медведя во бору».	1
5		Правила закаливания. Игровые упражнения с бегом, метанием «Охотники и утки», «Перестрелка».	1
6		Игровые упражнения с бегом, челночный бег 3*10, 4*10. Игры –эстафеты с различными предметами.	1
7		Делу время – телевизору час. Игровые упражнения с бегом, челночный бег 3*10,4*10.	1
8		Игры с бегом, метанием «Салки с мячом», «Кто быстрее», «Перестрелка».	1

9		Игровые упражнения с мячом: «Передай мяч соседу», «Не давай мяч водящему».	1
10		Личная гигиена. Правила ухода за зубами. Игры с прыжками и метанием.» Волк во рву», «Охотники и утки».	1
11		Игры с прыжками и бегом. «Волк во рву», «Салки с мячом», «Зайцы в огороде».	1
12		Игры- эстафеты с мячами. Игры «Мяч капитану» «Вызов номеров»	1
13		Друзья – Вода и Мыло. Правила закаливания. Игровые упражнения с мячом «Мяч соседу», « Мяч капитану».	1
14		Игровые упражнения с мячом: «Мяч в воздухе», «Мяч соседу»	1
15		Игровые упражнения с обручем «Пройди тоннель», «Переправа»	1
16		Игры- эстафеты. Игровые упражнения с обручем «Пройди тоннель», «Переправа»	1
17		Игры – эстафеты. Правила поведения во время игровых занятий. Игровые упражнения с обручем «Пройди тоннель», «Переправа»	1
18		Глаз – главный помощник человека. Гимнастика для глаз. Подвижные игры с мячом:«Смена мячей», «Меткие стрелки», «Зайчики»	1
19		Сон – лучшее лекарство. Соблюдай режим дня. . Подвижные игры с мячом:«Смена мячей», «Меткие стрелки», «Зайчики».	1
20		Как сделать сон полезным? Упражнения на формирование осанки: «Велосипед, птичка, кошечка».	1
21		Осанка – стройная спина. Упражнения на формирование правильной осанки «Самолётик, лодочка, собачка, птичка»..	1
22		Зарядка дарит бодрость. Выполнение комплекса утренней зарядки с предметами и без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки.	1
23		Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Игра « Силачи», «Лесенка»,«Фигуры», «День и ночь».	1

24		Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Игра «Силачи», «Лесенка».	1
25		Игра по ПДД «Светофор». Игры «Караси и щука», эстафеты.	1
26		Игра по ПДД «Светофор». Игры - эстафеты.	1
27		Игра –путешествие с преодолением препятствий «Мы отравляемся в поход».	1
28		Игра –путешествие с преодолением препятствий «Мы отравляемся в поход».	1
29		Игры «Круговая эстафета», «Вызов номеров».	1
30		Правила безопасного поведения. Игра «Караси и щука», «День и ночь», «Кто быстрее».	1
31		Игра «Караси и щука», «День и ночь», «Кто быстрее»	1
32		Игры с преодолением полосы препятствий: «Бег по кочкам», «Мышеловка», «Маятник»	1
33		Игры с преодолением препятствий. «Веревочка под ногами», «Бег змейкой», «Бег по бревну».	1
34		Закаливание солнцем и водой. Игры «Круговая эстафета», «Вызов номеров», «Космонавты».	1