

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ С.М.
ИВАНОВА» Р.П.ТУРКИ**

<p>Рассмотрено На заседании педагогического совета Протокол от «_23_» __08__2023г. №_1__</p>	<p>Утверждаю Директор МОУ СОШ имени С.М. Иванова р.п. Турки _____Л.В. Лопаткина</p>
--	---

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Сильные, ловкие»**

Возраст детей: 1-4 класс

Руководитель: Бабичева Ольга Владимировна,
учитель начальных классов

2023-2024 уч. год.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Сильные, ловкие» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования и нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков, обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Рабочая программа «Сильные, ловкие» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа .

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, и на школьной площадке. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Формы работы – беседы, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе, тесты и анкетирование, круглые столы, просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, дни здоровья, спортивные мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Данная программа предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты :

1. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
2. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
3. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке; - осуществлять контроль, коррекцию и эмоциональную оценку своей деятельности на уроке.

2. Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

3. Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- уметь донести свою позицию до других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки таких форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья окружающих;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значимости спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, успешной учебы, социализации в обществе;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую деятельность.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза);
- повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус подростков; - увеличение числа детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, ловкие» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни
Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Раздел II

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Практика: Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра.

Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии:

игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Тема 2. Основные виды движения

Теория: Основной вид движения – метание. Фазы метания.

Практика: Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

Категория слушателей: обучающиеся 1-4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе виды занятий	
			теоретические	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	12	6	6
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1.	Красивая улыбка человека	1	1	
1.2.	Практическая работа «Уход за зубами»	1		1
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	2	1	1
2.1.	Факторы влияющие на рост и вес человека	1	1	
2.2.	Практическая работа «Здоровое питание»	1		1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1

3.1.	Влияние неправильной осанки плоскостопия на здоровье человека	1	1	
3.2.	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	1		1
4.	<i>Тема «Основы самоконтроля»</i>	2	1	1
4.1.	Показатели самоконтроля	1	1	
4.2.	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	1		1
5.	<i>Тема «Средства и методы сохранения здоровья»</i>	2	1	1
5.1.	Точечный массаж	1	1	
5.2.	Обучение основам точечного массажа	1		1
6.	<i>Тема «Профилактика близорукости»</i>	2	1	1
6.1.	Близорукость и здоровье человека	1	1	
6.2.	Практическая работа «Точечный массаж для снятия зрительного напряжения»	1		1
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	2	1	1
1.	<i>Тема «Что значит быть сильным и ловким?»</i>	2	1	1
1.1.	Выносливость и сила	1	1	

1.2.	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	1		1
III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	6	2	14
1.	<i>Тема «Прикладные умения и навыки»</i>	6		6
1.1.	Движение при преодолении препятствий	1		1
1.2.	Спортивно-военизированная игра	1		1
1.3.	Катание с горы на лыжах	1		1
1.4.	Лыжная эстафета	1		1

1.5.	Прогулка на лыжах	1		1
1.6.	Чтоб забыть про докторов	1		1
2.	<i>Тема «Основные виды движения»</i>	10	2	8
2.1.	Метание.	1	1	
2.2.	Способы метания	1		1
2.3.	Упражнения с большим мячом.	1		1
2.4.	Метание малого мяча	1		1
2.5.	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	1		1
2.6.	Метание на дальность	1		1
2.7.	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	1		
2.8.	Весёлые старты	1		1
2.9.	Фазы метания	1	1	
2.10.	Игры на свежем воздухе	1		1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	4	1	3
1.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	4	1	3
1.1.	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности	1	1	
1.2.	Упражнения и игры для динамической паузы	1		1
1.3.	Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье»	1		1
1.4.	Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья»	1		1
	Итого:	34	11	23

