



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1»
муниципального образования «город Десногорск» Смоленской области

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
 А.О. Иванова

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 Ю.В. Михеева

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«31» августа 2023 г.

Приказ № 456
от 01 сентября 2023 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности
«Основы здорового образа жизни»

4 класс

Реализует:

Л.Н. Калинина

Л.В. Михальченкова

Н.Н. Чипенко

2023 – 2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты.
 - личностные;
 - метапредметные;
 - предметные
2. Содержание курса внеурочной деятельности.
3. КТП

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- ✓ целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ✓ ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- ✓ способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- ✓ развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ✓ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- ✓ планирование общей цели и пути её достижения;
- ✓ распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- ✓ конструктивное разрешение конфликтов;
- ✓ осуществление взаимного контроля;
- ✓ оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- ✓ добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- ✓ перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- ✓ преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- ✓ взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- ✓ адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- ✓ двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ развитие психических и нравственных качеств;
- ✓ повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- ✓ Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- ✓ основы истории развития подвижных игр в России;
- ✓ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- ✓ возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

- ✓ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- ✓ правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- ✓ значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- ✓ адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- ✓ отвечать за свои поступки;
- ✓ отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- ✓ технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка (2 часа)

Правила ТБ. Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».

Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».

Подвижные игры с элементами бега (6 часов)

Теория: Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Эстафета парами «Кто первый?»

Подвижные игры с мячом (6 часов)

Теория: Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча

Подвижные игры с прыжками (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».

Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Игра на внимание (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (3 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место». Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.

РАССМОТРЕНО

на заседании ПГ учителей
начальной школы
Протокол № 1
Руководитель ПГ
_____О.Н. Блохина

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

_____А.О. Иванова
« 31» августа 2023 г.

ПАСПОРТ календарно – тематического планирования

Курс внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительный

Количество часов в неделю по учебному плану: 1

Количество часов в году по учебному плану: 34

Параллель классов: 4-х

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма организации	Вид деятельности
1	Общая физическая подготовка	2	словесные: рассказ, объяснение нового материала; наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала. https://www.fizkultura.ru/mobile_game .	практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.
2	Подвижные игры с элементами бега	6		
3	Подвижные игры с мячом	6		
4	Подвижные игры с прыжками	6		
5	Подвижные игры на внимание	6		
6	Зимние забавы	3		
7	Народные игры	5		
	Итого	34		

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Всего часов	
		Теория	Практика
	Общая физическая подготовка	2	
1.	ТБ. Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	05	05
2.	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».	1	1
	Подвижные игры с элементами бега	6	
3.	ТБ. Подвижная игра «Мешочек».	0,5	0,5
4.	Подвижная игра «Бег командами»		1
5.	Подвижная игра «Городок».		1
6.	Подвижная игра «Ловкие ребята».		1
7.	Подвижная игра «Пятнашки в кругу».		1
8.	Эстафета парами «Кто первый?»		1

	Подвижные игры с мячом	6	
9.	ТБ. Подвижная игра «Мяч среднему».	0,5	0,5
10.	Подвижная игра «Мяч в центре».		1
11.	Подвижная игра «Мяч – соседу».		1
12.	Подвижная игра «Отгадай, кто бросил».		1
13.	Подвижная игра «Мяч в центре».		1
14.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча		1
	Подвижные игры с прыжками	6	
15.	ТБ Игра «Зайцы в огороде».	0,5	0,5
16.	Игра «Гуда-обратно».		1
17.	Игра «Белые медведи».		1
18.	Игра «Карусели».		1
19.	Игра «Ловушка».		1
20.	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».		1
	Подвижные игры на внимание	6	
21.	ТБ. Игра «Что изменилось?».	0,5	0,5
22.	Игра «Кто дальше бросит?».		1
23.	Игра «Кто дальше бросит?».		1
24.	Игра «Наблюдатели».		1
25.	Игра «Ориентирование без карты».		1
26.	Игра «Пустое место».		1
	Зимние забавы	3	
27.	ТБ Игра «Снежком по мячу».	0,5	0,5
28.	Игра «Кто дальше»		1
29.	Игра «Быстрый лыжник».		1
	Народные игры	5	

30.	ТБ. Игра «Салки с домом»	0,5	0,5
31.	Игра "Салки".		1
32.	Игра "Малечина - колечина".		1
33.	Игра "Коршун".		1
34.	Игра "Бабки".		1
	Итого	3,5	31,5