

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа им. Н.Ф. Пономарева с. Трубетчино**

Приложение к ФОП НОО

УТВЕРЖДЕНО приказ № 148 от 29.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ЗДОРОВЕЙ-КА»

1 класс

2024 – 2025 учебный год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
 - укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
 - формирование двигательных действий с мячом;
 - соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
 - самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
 - соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
 - владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.
- Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во часов
1	2.09	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
2	9.09	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1
3	16.09	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1
4	23.09	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5	30.09	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1
6	7.10	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка»		1
7	14.10	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1
8	21.10	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1
9	11.11	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1
10	18.11	Кто быстрее?		1
11	25.11	Скакалочка - вырубалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12	2.12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
13	9.12	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14	16.12	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		1
15	23.12	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие)	1

16	13.01	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
17	20.01	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		1
18	27.01	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	1
19	3.02	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1
20	10.02	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		1
21	24.02	Штурм высоты.		1
22	03.03	Подвижная игра «Салки»		1
23	10.03	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
24	17.03	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25	31.03	Круговая эстафета.		1
26	7.04	«Погоня», «Снайперы»		1
27	14.04	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28	21.04	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		1
29	28.04	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30	5.05	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31	12.05	Прыжок за прыжком.		1
32	19.05	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33	26.05	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1