

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Володарская средняя школа
(МОУ Володарская СШ)**

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНА На заседании ШМО учителей естественно- математического цикла Протокол от «25» августа 2023 г. № 1 Руководитель ШМО  Л.А. Юсибова | СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по воспитательной работе  Т.Ф. Шмаранова «28» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНА Директор МОУ Володарской СШ Н.В. Севрюкова Приказ № 250 от «29» августа 2023 г.  |
|---|---|---|

Рабочая программа по внеурочной деятельности

| | |
|---|---|
| Наименование курса внеурочной деятельности: | «Спорт-норма жизни» |
| Направление внеурочной деятельности: | <u>Спортивно-оздоровительное</u> |
| Срок реализации программы: | <u>1 год</u> |
| Возраст обучающихся: | <u>7-8 лет</u> |
| Количество часов по плану: | всего <u>34</u> часа (ов) в год; в неделю <u>1</u> час (а) |

Автор-составитель: Сердюкова Анна Геннадьевна, учитель физической культуры 

п. Колхозный 2023

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты :

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Основы знаний (2 ч)

Народные игры

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Занимательные игры (5 ч)

Русские народные игры. «Горелки», «Ловушка», «Пятнашки», «Прятки», «Гуси», «Охотник и сторож».

Групповые игры: «Чай-чай-выручай», «Карусель», «Совушка», «Штандр».

Игры-эстафеты на координацию движений (5 ч)

Эстафета с мячами. «Перенеси мяч», «Кенгуру». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч».

Игра с малым мячом. «Под небеса». Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

Игра «Шишки, желуди, орехи.»

Подвижные игры на развитие выносливости (4 ч.)

Подвижная игра «Белый медведь», Подвижная игра «Гуси лебеди», Подвижная игра «Колдунчики», Подвижная игра «Перестрелка»

Игры-эстафеты для развития ловкости (4 ч.)

Эстафета с обручами «Пробежать с обручем, крутя его как скакалку», Эстафета «Не промахнись» с теннисными мячами, Эстафета «Бег парами», Эстафета «Крабики»

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (4 ч)

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Подвижные игры с элементами беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).

Подвижные игры с элементами основных видов спорта (10 ч.)

Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка».

Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».

Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры волейбол: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»

Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры баскетбол: «Забрось мяч в корзину», «Не урони мяч»

Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры футбол: «Забей гол», «Не пропусти мяч»

Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела.

| № п/п | Наименование раздела, Тема занятий | Количество часов | Занятия | |
|---|--|------------------|---------------|--------------|
| | | | Теоретические | Практические |
| Основы знаний (2 ч.) | | | | |
| 1. | Народные игры | 1 | 1 | |
| 2. | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 1 | 1 | |
| Занимательные игры (5 ч) | | | | |
| 3. | Русские народные игры. «Горелки», «Ловушка». | 1 | | 1 |
| 4. | Русские народные игры. «Пятнашки», «Прятки». | 1 | | 1 |
| 5. | Русские народные игры. «Гуси», «Охотник и сторож». | 1 | | 1 |
| 6. | Групповые игры. «Чай-чай-выручай», «Карусель». | 1 | | 1 |
| 7. | Групповые игры. «Совушка», «Штандр». | 1 | | 1 |
| Игры-эстафеты на координацию движения (5 ч.) | | | | |
| 8. | Эстафета с мячами. «Перенеси мяч». | 1 | | 1 |
| 9. | Эстафета с мячами. «Кенгуру» | 1 | | 1 |
| 10. | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». | 1 | | 1 |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 11. | Игра с малым мячом. «Под небеса». Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». | 1 | | 1 |
| 12. | Игра «Шишки, желуди, орехи.» | 1 | | 1 |
| Подвижные игры на развитие выносливости (4 ч.) | | | | |
| 13. | Подвижная игра «Белый медведь» | 1 | | 1 |
| 14. | Подвижная игра «Гуси лебеди», | 1 | | 1 |
| 15. | Подвижная игра «Колдунчики» | 1 | | 1 |
| 16. | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | | 1 |
| Игры-эстафеты для развития ловкости (4 ч.) | | | | |
| 17. | Эстафета с обручами « Пробежать с обручем, крутя его как скакалку» | 1 | | 1 |
| 18. | Эстафета «Не промахнись» с теннисными мячами | 1 | | 1 |
| 19. | Эстафета «Бег парами» | 1 | | 1 |
| 20. | Эстафета «Крабики» | 1 | | 1 |
| Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (4 ч) | | | | |
| 21. | Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча». | 1 | | 1 |
| 22. | Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Подвижные игры с элементами беговых и прыжковых упражнений | 1 | | 1 |
| 23. | Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Подвижные игры с элементами беговых и прыжковых упражнений | 1 | | 1 |
| 24. | Бег с изменяющимся направлением движения Подвижные игры с элементами беговых и прыжковых упражнений («змейкой», «по кругу», «спиной вперед». | 1 | | 1 |
| Подвижные игры с элементами основных видов спорта (10 ч.) | | | | |
| 25. | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка». | 1 | | 1 |

| | | | | |
|-----|---|----|---|----|
| 26. | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка». | 1 | | 1 |
| 27. | Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву» | 1 | | 1 |
| 28. | Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву» | 1 | | 1 |
| 29. | Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры волейбол: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» | 1 | | 1 |
| 30. | Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры волейбол: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» | 1 | | 1 |
| 31. | Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры баскетбол: «Забрось мяч в корзину», «Не урони мяч» | 1 | | 1 |
| 32. | Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры баскетбол: «Забрось мяч в корзину», «Не урони мяч» | 1 | | 1 |
| 33. | Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры футбол: «Забей гол», «Не пропусти мяч» | 1 | | 1 |
| 34. | Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры футбол: «Забей гол», «Не пропусти мяч» | 1 | | 1 |
| | Общее количество часов по программе | 34 | 2 | 32 |

