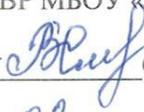


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пановская средняя общеобразовательная школа»

<p>Согласовано: Заместитель директора школы по ВР МБОУ «Пановская СОШ»</p> <p> Смирнова В.В.</p> <p>«03» 06 2022г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ «Пановская СОШ» Кузнецовская Л.А.</p> <p> Кузнецовская Л.А.</p> <p>«06» 06 2022 г.</p> 
--	---

**Программа внеурочной деятельности
(Спортивно – оздоровительное направление)
«Подвижные игры»
1-4 класс**

Выполнила:
учитель физической культуры
Смирнова Вера Васильевна

Планируемые результаты

Личностные:

Стремление вести здоровый образ жизни.

Умение организовать безопасную игровую деятельность.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Умение относиться к правилам как указателям желательных способов действия.

Развитие уверенности в себе.

Развитие навыков работы с различными источниками информации, умение самостоятельно искать, отбирать и запоминать необходимую информацию, выделять в ней главное.

Умение контролировать свою деятельность.

Умение распределить роли в игровой команде, сопоставлять выполненное задание с планируемыми изначально.

Осуществление взаимо- и самооценку деятельности по предложенным критериям.

Познавательные универсальные учебные действия:

Умение в процессе совместной деятельности выдвигать предположения о факторах, оказывающих влияние на сохранение и укрепление здоровья.

Ориентироваться в своей системе знаний о составляющих здорового образа жизни. (отличать новое от уже известного)

Умение самостоятельно организовать игровую деятельность, использовать подвижную игру, как способ улучшения основных физических качеств.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Овладение навыками сотрудничества в игровой группе.

Умение совместно договариваться об общих правилах поведения и взаимодействия;

Умение разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

В результате освоения программы учащиеся *узнают*:

- основные сведения о здоровом образе жизни;
- о влиянии здоровья на успешную жизнедеятельность человека;
- о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
- о подвижной игре, как способе улучшения основных физических качеств.
- о правилах полезного питания, о закаливании, о значении режима дня.
- о правилах организации подвижных игр.
- об особенностях воздействия двигательной активности на основные органы человека;

Получат опыт:

- позитивного взаимодействия со сверстниками в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- самостоятельного придумывания различных игр;
- освоения новых социальных ролей.
- организация и проведения спортивных эстафет.

Смогут:

- составлять комплексы физических упражнений, подбирать подвижные игры для улучшения основных физических качеств;
- составлять план интересных дел и событий в каникулярное время;
- придерживаться режима дня и двигательной активности;
- регулировать свои поступки, поведение и эмоции с целью сохранения и укрепления здоровья;
- организовать различные игры и развлечения со своими сверстниками.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Модуль: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	12
2	Модуль: «Путешествие в страну подвижной игры»	12
3	Модуль: «Твой организм»	11
	итого	35

Направление внеурочной деятельности: спортивно – оздоровительное, духовно – нравственное.

Деятельностные формы проведения занятий:

Беседы

Составление правил поведения.

Подвижная игра.

Спортивные эстафеты.

Виды учебной деятельности:

Игровая.

Познавательная.

Форма деятельности:

Коллективная

Групповая

Работа в парах.

Индивидуальная

1. Модуль: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Правила безопасности. Спортивные эстафеты. Подвижные игры. Спортивные игры. Минутки здоровья. Режим дня. Мои безопасные каникулы. Полезное питание. Моё здоровье в моих руках. Как измерить здоровье. Упражнения для сохранения здоровья.

2. Модуль. «Путешествие в страну подвижной игры».

Игры на свежем воздухе. Спортивные игры. Полоса препятствий. Спортивные эстафеты. Игры на развитие внимания. Учимся придумывать новую игру. Командные игры

3. Модуль. «Твой организм».

Основные органы человека. Я расту и изменяюсь. Здоровый человек. Беседы о закаливании организма. Комплекс утренней гимнастики.

Составление советов «Почему полезно играть в различные игры?» Упражнение на развитие ловкости рук.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	ЭОР
1.	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Игра «Безопасная дорога»	12	Беседа Игра по безопасности	«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru , «IQsha.ru»

				http://iqsha.ru , «Веселые уроки» http://games-for-kids.ru , сайт «Электронные образовательные ресурсы» http://eor-np.ru/taxonomy/term/4 . Сайт http://learningapps.org .
2.	Составление советов «Как сохранить своё здоровье». Спортивная эстафеты «Быстрее всех».		Спортивная эстафета	
3.	Разучивание подвижной игры « Мяч водящему», «Попади в обруч»		Подвижная игра	
4.	Беседа «Личная гигиена». Подвижная игра «Метко в цель».		Беседа. Подвижная игра	
5.	Беседа «Как правильно нужно чистить зубы». Весёлые старты на свежем воздухе.		Беседа. Спортивные состязания	
6.	Минутка здоровья «Гигиена одежды». Подвижная игра «Два мороза»		Беседа. Подвижная игра	
7.	Разучивание игры «Быстро по местам». Спортивная игра Мини- футбол. Правила игры		Спортивная игра	
8.	Минутка здоровья «Роль расчёски и уход за ней». Подвижная игра « Салки – догонялки», «Выше ноги от земли».		Беседа. Подвижная игра	
9.	Беседа «Полезное питание». Реклама полезных блюд.Подвижные игры «Змейка», «Вышибалы».		Беседа. Подвижная игра	
10.	Весёлые эстафеты с использованием предметов. Подвижная игра «День и ночь». Беседа «Мои безопасные каникулы»		Беседа. Подвижная игра Эстафета	
11.	Беседа «Мой режим дня». Игра «Пионербол».		Беседа. Спортивная игра	
12.	Беседа «Осанка человека». Беседа «Как измерить здоровье». Упражнения для сохранения правильной осанки.		Беседа. Практическое освоение упражнений	

	Подвижная игра «Два Мороза»			
13	«Путешествие в страну подвижной игры» Беседа « Правила безопасности знай и соблюдай». Подвижная игра «Займи место» «Воробушки»	12	Беседа. Подвижная игра	
14	Спортивная эстафета. Подвижная игра «Забрось быстрее мяч».		Спортивная эстафета.	
15	Отгадай игру по её описанию. Проведи свою игру. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».		Практическое занятие. Подвижная игра	
16	Игры на свежем воздухе. Спортивная игра «Пионербол». Правила игры.		Освоение правил игры	
17	Спортивная игра «Пионербол». Подвижная игра «Займи моё место»		Спортивная игра	
18	Полоса препятствий. Подвижные игры с использованием скакалки: «Змейка», «Подпрыгни», «Кто выносливее»		Преодоление полосы препятствий	
19	Игра «Карлики, великаны». Спортивная игра «Пионербол». Правила игры.		Спортивная игра	
20	Работа в группе «Придумай игру и проведи её». Игра на развитие внимания «Метко в цель»		Практическая работа	
21	Спортивная эстафета с использованием мячей, скакалок, обручей.		Спортивная эстафета	
22	Игра «Зайцы, сторож и жучка». Спортивная игра «Пионербол». Игра по упрощённым правилам.		Подвижная игра	
23	Подвижная игра «Невод». «Играй, играй, мяч не теряй».		Подвижная игра	
24	Подвижная игра «Удочка». Командная игра «Весёлые старты» Беседа «Мои спортивные достижения»		Подвижная игра	
25	«Твой организм» Беседа «Основные внутренние органы человека». Спортивные эстафеты на	11	Беседа. Подвижная игра Эстафета	

	свежем воздухе			
26	Коллективное составление советов «Как нужно заботиться об основных органах человека. Подвижная игра «красочки»		Практическое занятие	
27	Подвижная игра «Салки – догонялки».		Подвижная игра	
28	Полоса препятствий. Игра «Змейка», «Вышибалы». Прыжки на скакалке.		Полоса препятствий	
29	Коллективное задание «Придумай, объясни и проведи игру».		Практическое задание	
30	Беседа «Закаливание организма». Игры на свежем воздухе.		Беседа. Подвижная игра	
31	Беседа «Мой комплекс утренней гимнастики». Подвижная игра «Волк во рву». «Мяч в корзину».		Беседа. Подвижная игра	
32	День бегуна.		Спортивный праздник	
33	Игра «Гуси-лебеди», «Гонки мячей по кругу», «Займи моё место»		Подвижная игра	
34	Составление советов «Почему полезно играть в различные игры?» Разучивание подвижной игры «Кого назвали , тот и ловит».		Практическое задание	
35	Упражнение на развитие ловкости рук (сбивание кеглей, попадание мячом в кольцо). Тест «Ваше здоровье». «Чему мы научились за год». Беседа: «Мои безопасные каникулы».		Практическое освоение упражнений	
	Всего: 35 часов			