

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им. А.А. Фадеева»

«РАССМОТРЕНО»

«СОГЛАСОВАНО»

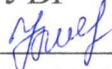
«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ШМО

Заместитель директора
по УВР

Директор школы


/Михаревич Е.А./


/Полякова А.А./


/Кушнерек Э.В./



Протокол № 1
от «25» августа 2022 г

«26» августа 2022 г

Приказ № 41
от «31» августа 2022 г

Приложение к ООП НОО

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры »**

Направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное

Вид внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Уровень образования: НОО

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г

с. Чугуевка

.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

- В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся освоят:
 - 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 по развитию 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;
- Учащиеся научатся:
- 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.
- Регулятивные УУД:
- научатся 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:

1. взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
2. адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
3. 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;
4. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
5. формулировать собственное мнение и позицию;
6. договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
7. совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
8. учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс

Раздел учебного курса	Краткое содержание учебного
-----------------------	-----------------------------

	раздела
<p>Основы знаний (введение)</p> <p>Здоровье и спорт</p>	<p>Проведение инструктажей в начале каждой четверти. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, в доме, в школе. Значение физических упражнений для здоровья человека. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правило закаливания. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p>Занятия спортом и любые физические нагрузки обеспечивают большие преимущества для организма человека, его здоровья, улучшает кардиореспираторную и мышечную систему, кости, продлевает продолжительность жизни. Любая физическая активность повышает тонус ваших мышц, улучшает настроение, повышает выносливость. Спорт помогает сформировать не только тело, но и характер. Не важно, каким спортом вы занимаетесь или только пытаетесь заняться, цели везде одни: сформировать тело своей мечты, укрепить здоровье, конечно же, быть в согласии с самим собой. Вряд ли кто-то сможет поспорить с этим утверждением.</p>
<p>Как спорт влияет на здоровье человека</p>	<p>1. Здоровые и крепкие кости и мышцы. Чем старше вы становитесь, тем спортивные тренировки становятся более важными для вас, для вашего здоровья, костей, суставов и мышц. Для тренировок обязательно</p>

	<p>необходимо заниматься в специальной и удобной спортивной одежде и обуви.</p> <p>2.Снижается риск заболеваний онкологии. Физическая активность снижает риски возникновения различного рода онкологии, особенно рака толстой кишки, практически на девяносто процентов, как показывают научные исследования. Также тренировки в любых видах спорта уменьшают возможности заболевания и развития рака груди и легких.</p>
Кольца - символ олимпиады	<p>Кто знает, что обозначает цвет колец?</p> <p>Цвет колец в верхнем ряду — голубой для Европы, чёрный для Африки, красный для Америки, в нижнем ряду — жёлтый для Азии, зелёный для Австралии.</p>
Игра-это здоровье	<p>На уроке физкультуры Узнаем мы про него. Мы играем в баскетбол, И футбол, и волейбол. Мы зарядку делаем, Приседаем, бегаем. Очень важен спорт для всех. Он – здоровье и успех. Зарядку делаем с утра – Здоровы будем мы всегда.</p>
«Спортивный человек»	<p>Залогом нашего здоровья является движение. А движение, в любой его вариации, иными словами означает спорт. Каждый, ценящий своё тело, человек, безусловно, стремится к безупречному самочувствию и прекрасному внешнему виду, который бы привлекал других.</p>
Какие факторы вредят здоровью человека?	<p>Курение- Курение является основной причиной возникновения ряда заболеваний: ишемической болезни сердца, злокачественных</p>

новообразований трахеи, бронхов, легких, губ, пищевода, глотки, гортани, развивается хроническая обструктивная болезнь легких.

Содержащийся в сигарете никотин, с уверенностью можно отнести к наркотическим веществам, только зависимость к нему развивается гораздо медленнее, чем к традиционным наркотикам.

Курение приводит к преждевременной смертности. Среди курящих уровень смертности выше, чем среди некурящих.

2.алкоголь- Нет ни одного органа в организме человека, на котором бы не сказалось губительное действие алкоголя. Запомните, безвредных спиртных напитков не бывает!

Частое употребление алкоголя может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Исследователи доказали связь употребления алкоголя с возникновением более шестидесяти видов болезней, в том числе: заболеваний центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний. Алкоголь влияет на все процессы в организме

3.Переедание-Переедание означает потребление такого количества пищи, энергетическая ценность которого больше расходуемой нами энергии, что приводит неминуемо к увеличению веса. Лишний вес - это база для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, сахарного диабета, заболеваний опорно-

	<p>двигательного аппарата, периферической нервной системы, ряда онкологических заболеваний. Ожирение неблагоприятно влияет на потомство.</p>
<p>Командные виды спорта</p>	<p>Это любой спорт, в котором игроки играют вместе для достижения общей цели. хоккей, футбол, американский футбол, баскетбол, волейбол, теннис, водное поло, лакросс, гребля, регби, крикет, гандбол, мотобол и многие другие.</p> <p>Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) — олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.</p> <p>Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) — это олимпийский вид спорта (спортивная командная игра с мячом), целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.</p> <p>Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).</p>

Тематическое планирование

5 класс

Название раздела	Количество часов
Основы знаний (введение)	2ч
Здоровье и спорт	10ч
Как спорт влияет на здоровье человека	4ч
Кольца- символ олимпиады	2ч
Игра-это здоровье	8ч
Командные виды спорта	6ч