

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Основная общеобразовательная школа № 8»**

Приложение к ООП НОО
Приказ от 01.09.2020г. № 151

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Шаг вперёд»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Федосеев Д.В.,
учитель физической культуры

Содержание

1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3	Тематическое планирование	6

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные результаты:

- 1) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 2) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 3) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 4) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

1.2. Метапредметные результаты:

- 1) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 3) 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;
- 4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Тропинка к здоровью

Бережём глаза.

Почему глаза устают. Как избежать утомление глаз. Упражнения для тренировки зрения и отдыха глаз: «Смотрим вдаль», «Посмотри на переносицу», «Что ты видишь?» и др.

Чтобы уши слышали

Для чего нам уши. Слушать и слышать – какая разница? Правил сохранения слуха.

Упражнения на тренировку слуха: «Где звонят?», «Что ты слышишь?», «Говори тише», «Что звучит?» и др.

Руки – наши помощники

Почему устают руки, когда мы пишем. Как правильно выбрать ручку. Как правильно держать ручку. Леворукие и праворукие люди, их отличие. Развиваем наши руки и пальцы. «Развяжи узелок», «Шнуруем ботинки малышам», «Руки - фокусники». «Футбол на столе».

Как отдохнуть на перемене

Зачем в школе перемены. Что можно и что нельзя делать на перемене. Планируем весёлую переменку. Игры для весёлой перемены: «Атомы и молекулы», «Ручеёк», «Заяц без логова», «Глухой телефон» и др.

Свежий воздух нужен всем

Почему мы устаём в душном помещении. Как правильно проветривать помещение. Правила проветривания. Сколько времени нужно бывать на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе: «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», «Раз, два, три-беги!», «Цветные салочки» и др.

Формы организации: беседа, мультикинозал, проектная мастерская, дидактическая игра

Виды деятельности: познавательная, игровая, проектная

2. Со спортом дружить – здоровыми быть

Правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом.

Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".

Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".

Укрепление основных мышечных групп, мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".

Развитие мелкой моторики. Игры «Собери бусинки», «Баскетбол с воздушными шарами», «Сушим бельё».

Развитие внимания. Подвижные игры: «Цветные флажки», «Кривое зеркало», «Цветные салочки», «Путаница»

Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".

Развитие волевых качеств: выдержки, решительности, настойчивости и др. Игры: «Черепашьи бега», «Сокровища пирата», «Секретное слово», «Конкурс злобных попугаев».

Игры на сплочение, умение взаимодействовать в команде. Эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", " Вызов номеров "

Формы организации: беседа, подвижная игра, дидактическая игра

Виды деятельности: познавательная, игровая

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
1.	Тропинка к здоровью	12
1.1.	Бережём глаза	2
1.2.	Чтобы уши слышали	2
1.3.	Руки – наши помощники	2
1.4.	Как отдохнуть на перемене	3
1.5.	Свежий воздух нужен всем	3
2.	Со спортом дружить – здоровыми быть	21
2.1.	Правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом.	1
2.2.	Правильная осанка и её значение	3
2.3.	Совершенствование координации движений.	2
2.4.	Укрепление основных мышечных групп, мышц рук и плечевого пояса,	2
2.5.	Развитие мелкой моторики	2
2.6.	Развитие внимания	2
2.7.	Развитие глазомера и чувства расстояния	3
2.8.	Развитие волевых качеств	3
2.9	Игры на сплочение, умение взаимодействовать в команде.	3
Итого		33