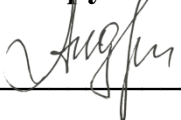


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кольского района Мурманской области «Урагубская средняя общеобразовательная школа»**

**«Рекомендовано»
руководитель ТО**


Андрющак С.В.

Протокол № 4 от «19» мая 2023 г.

«Согласовано»

заместитель директора по УВР


Тафинцева Н.С.

«19» мая 2023 г.

**«Утверждено»
директор школы**




Маринина А.Г.

Приказ № 141 от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Движение – есть жизнь!»**

Тип программы: *образовательная программа по конкретному виду внеурочной деятельности*

Направление: *спортивно-оздоровительная деятельность*

Срок реализации: *1 год*

Возраст участников: *7-8 лет*

Составитель: *Христова Л.С., учитель физической культуры*

Общее количество часов по плану: *34 часа*

Количество часов в неделю: *1 час*

2023 год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Содержания учебного модуля

Подвижные игры – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Упоры; седы; упражнения в группировке; Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость.

Планируемые результаты

Личностными результатами содержания модуля «Подвижные игры» являются следующие умения:
оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами содержания модуля «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Форма проведения
---	------	------------------	------------------

1	Гуси-лебеди	1	Подвижная игра
2	У медведя во бору	1	Подвижная игра
3	Филин и пташки	1	Подвижная игра
4	Палочка- выручалочка	1	Подвижная игра
5	Блуждающий мяч	1	Подвижная игра
6	Классики	1	Подвижная игра
7	Ловишка в кругу	1	Подвижная игра
8	Пчелки и ласточки	1	Подвижная игра
9	К своим флажкам	1	Подвижная игра
10	Кот идет	1	Подвижная игра
11	Северный и южный ветер	1	Подвижная игра
12	Соревнования скороходов	1	Подвижная игра
13	Колдунчики	1	Подвижная игра
14	Аисты	1	Подвижная игра
15	Пчелы и медведи	1	Подвижная игра
16	Хитрая лиса	1	Подвижная игра
17	Ловишки с приседаниями	1	Подвижная игра
18	Переправа с досками	1	Подвижная игра
19	Туннель	1	Подвижная игра
20	Собери урожай	1	Подвижная игра
21	На погрузке арбузов	1	Подвижная игра
22	Принеси мяч	1	Подвижная игра
23	Успей перебежать	1	Подвижная игра
24	С мячом	1	Подвижная игра
25	Весёлые старты	1	Эстафеты
26	Совушка	1	Подвижная игра
27	Мышеловка	1	Подвижная игра
28	Пустое место	1	Подвижная игра
29	Карусель	1	Подвижная игра
30	Кто быстрее?	1	Подвижная игра
31	Конники-спортсмены	1	Подвижная игра
32	Лягушата и цыплята	1	Подвижная игра

33	Повторение изученных игр	1	Подвижная игра
34	Повторение изученных игр	1	Подвижная игра