Аннотация

к программе внеурочной деятельности «ОФП»

Программа курса внеурочной деятельности «ОФП» является программой спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 4б класса и предусматривает обучение в объёме 34 часов в год, 1 час в неделю.



**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок и потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья,у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений и качеств:

* Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор***,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
* Сформированность основ российской, гражданской идентичности

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***
* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учить высказыватьсвоё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в источнике информации.
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя источник информации, свой жизненный опыт.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Умение организовывать и проводить досуговые мероприятия (игры).

**Предметными результатами** программы являются:

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего час. | В том числе |  |
| теорети-ческие занятия | практи-ческиезанятия |
| I | Введение. Безопасность нашей жизни и здоровья. | 2 | 1 | 1 | анкетирование |
| II | Как устроен человек | 4 | 2 | 2 | викторина |
| III | Почему мы болеем и как не заболеть | 6 | 3 | 3 | викторина  |
| IV | Мой ЗОЖ | 4 | 2 | 2 | анкетирование |
| V  | Движение - жизнь  | 18 | 4 | 14 | тестирование,праздник |
|  | Итого: | 34 | 12 | 22 |  |

***1 раздел (2 часа)*** *Безопасность нашей жизни и здоровья.*

 Беседы о безопасном поведении на занятиях, по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

 Экскурсия по территории населённого пункта.

***2 раздел (4 часа)*** *Как устроен человек.*

Основные системы, обеспечивающие жизнедеятельность организма человека. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

 Подвижные игры с использованием работы различных частей тела («День и ночь», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Охотники и утки»)

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности).

***3 раздел (6 часов)*** *Почему мы болеем и как не заболеть.*

Иммунная система человека. От чего зависит иммунитет и как его поддерживать на высоком уровне. Инфекционные заболевания и их профилактика. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

 Подвижные игры («Класс, смирно», «Перемена мест», «Салки с мячом», «Охраняй капитана»)

Строевые упражнения; перестроение.

***4 раздел (4 часа)*** *Мой ЗОЖ.*

 Наркотические вещества. Токсические вещества. Их опасность для человека. Организация самостоятельной двигательной деятельности. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Подвижные игры на свежем воздухе («Прятки», «Салки», «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»).Пальчиковые игры.

***5 раздел (18 часов)*** *Движение - жизнь.*

 Спортивные игры. Основы правил игры в баскетбол, футбол. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.

Подвижные игры на основе спортивных игр («Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Мяч - капитану», «Не давай мяча водящему» , «Метко в цель», мини-футбол, мини-баскетбол).

 Эстафеты на санках. Лыжные гонки.

 Игры – эстафеты. Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья».

***Виды организации внеурочной деятельности***:

Пропаганда здорового образа жизни

Упражнения на развитие гибкости.

Подвижные игры на развитие сплоченности.

Спортивные игры.

***Формы организации внеурочной деятельности***: посещение спортивных секций, проведение бесед по охране труда и здорового образа жизни, спортивные праздники.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Количество часов |
|
|  | Введение. Безопасность нашей жизни и здоровья. | 1 |
|  | Как устроен человек | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Как устроен человек | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Почему мы болеем и как не заболеть | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Почему мы болеем и как не заболеть | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Почему мы болеем и как не заболеть | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Мой здоровый образ жизни | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Мой здоровый образ жизни | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Движение - жизнь. | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Движение - жизнь. | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Движение - жизнь | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Подвижные игры | 1 |
|  | Игры- эстафеты | 1 |
|  | Итоговое занятие. | 1 |
|  | Мой здоровый образ жизни | 1 |