

Приложение 2/19
к основной образовательной
программе основного общего
образования МБОУ
«Б.Терсенская СОШ»,
утверждённой приказом
директора от 29.05.2015 №51
(в действующей редакции)

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ОФП»
(2-4 классы)**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «ОФП»

Универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

- умение организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- умение обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- умение представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение формировать навыки здорового образа жизни;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Правила поведения в спортзале. Правила техники безопасности при проведении игр спортивной направленности.

2. Основы здорового образа жизни.

Теория: На данном занятии рассматриваются такие темы, как «Составляющие здорового образа жизни», «Режим дня», «Влияние компьютера на психику и здоровье человека».

3. Способы закаливания.

Теория: На данном занятии рассматриваются такие темы, как «Виды закаливания и его влияние на организм человека», «Закаливание солнцем», «Закаливание водой», «Закаливание воздухом».

4. Основы рационального питания.

Теория: На данном занятии рассматриваются такие темы, как «Вкусная и здоровая пища», «Гигиена питания», «Режим питания школьника».

5. Влияние вредных привычек на организм.

Теория: На данном занятии рассматриваются такие темы, как «Алкоголизм и его влияние на здоровье человека», «Табакокурение и его влияние на здоровье человека», «Наркомания и ее влияние на здоровье человека», «Токсикомания, как разновидность наркомании»,

6. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.

Теория: Правила игры.

Практика: Используются такие игры, как «Не урони мешочек», «Конники - спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай чей голосок».

7. Подвижные игры на материале легкой атлетика.

Теория: Правила игры.

Практика: Используются такие игры, как «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка».

8. Подвижные игры с мячом.

Теория: Правила игры.

Практика: Используются такие игры, как «Мячик кверху», «Шлепанки», «Перебрасывание мяча», «Летучий мяч», «Охотник», «Зевака».

9. Игры малой подвижности.

Теория: Правила игры.

Практика: Используются такие игры, как «Краски», «Фанты», «Колечко», «Молчанка», «Веревочка», «Телефон».

10. *Итоговое занятие.*

Теория: Подведение итогов реализации программы.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	-	1
2.	Основы здорового образа жизни	1	-	1
3.	Способы закаливания	1	-	1
4.	Основы рационального питания	1	-	1
5.	Влияние вредных привычек на организм	1	-	1
6.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1	7	8
7.	Подвижные игры на материале легкая атлетика.	1	7	8
8.	Подвижные игры с мячом.	1	7	8
9.	Игры малой подвижности.	1	6	7
10.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого:	10	27	37