

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ А.М.Киктенко « _____ » _____ 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ О.А.Кожевникова Приказ № _____ « _____ » _____ 2023 г
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ 1-4
КЛАССА
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ НА 2023-
2024 учебный год**

Учитель :Приземная Татьяна Александровна.

2023г

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012, Устава школы,
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования /Москва «Просвещение» 2011 год;

Программа составлена на основе :

- программы курса «Организация внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.»(авт.Сухаревская Е.Ю.) ;
- примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальные классы. / Москва «Просвещение» 2010год
- основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Арефьевская ООШ» .

Цель программы:

содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Общая характеристика программы внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В внеурочную деятельность вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут

принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Программа представлена четырьмя блоками:

- народные игры,
- игры на развитие психических процессов,
- подвижные игры,
- спортивные игры

Место учебного предмета в учебном плане

Программа внеурочной деятельности для 1-4 классов рассчитана на 1 часа в неделю. На основании годового календарного учебного графика школы на 2023-2024 уч. г. количество учебных часов – 34 часов.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- соревнования, эстафеты
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- осознавать поставленную задачу;
- понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других;
- формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения; осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Требования ФГОС.

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Результаты освоения программы

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- 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 программы внеурочной деятельности.

Основы знаний о народной подвижной игре. Что такое народная игра. Знакомство с историей народной подвижной игры. Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. Выработка правил. Разучивание игр: пятнашки, фанты, горелки, лапта штандр. Формы организации учебных занятий коллективная.

Игры на свежем воздухе. Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. русские народные игры. Разучивание игр: «Ловушка», групповые игры. «Охотник и сторож». Групповые игры. «Карусель», «Совушка». Формы организации учебных занятий: групповая, парная, коллективная.

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек. **Формы организации учебных занятий** Групповая, парная, индивидуальная.

Игры-эстафеты. Знакомство с правилами эстафет. Эстафеты с мячами.

Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. **Формы организации учебных занятий** Групповая, парная

Подвижные игры разных народов. Знакомство с играми разных народов. Разучивание игр. Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки». Игры мордовского народа. «Котел» «Салки». Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».

Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок». Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки».

Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун». Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».

Игры чувашского народа. «Хищник в море», «Рыбки». Игры калмыцкого народа. «Альчики», «Забрасывание белого мяча». Формы организации учебных занятий Групповая, парная, коллективная.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Большая игра с малым мячом. Правила выполнения упражнений «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Упражнения со скакалками. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Упражнения со скалками. **Формы организации учебных занятий** групповая, парная, коллективная.

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики

- легкой атлетики

- лыжной подготовки

- спортивной игры.

Подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики с основами акробатики:

«У медведя во бору», «Совушка»; легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»; лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»; спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Формы организации учебных занятий Групповая, парная, коллективная.

Зимние забавы. Зимой на воздухе. «Городки». Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки. **Формы организации учебных занятий** Групповая, парная, коллективная, индивидуальная.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Игры на свежем воздухе.	10
2	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	1
3	Игры-эстафеты.	6
4	Подвижные игры разных народов.	5
5	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4
6	Подвижные игры, основанные на элементах: - гимнастики с основами акробатики - легкой атлетики - лыжной подготовки - спортивной игры	5
7	Зимние забавы	3

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2023-2024 ГОД

№	Дата		Тема	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Мир движений..«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	1
2.			Учись быстроте и ловкости.«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1
3.			Ловкий. Гибкий.«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	1
4.			Сила нужна каждому.«Очистить свой сад от камней»,	1
5.			Развитие быстроты.«Командные салки», «Сокол и голуби»	1
6.			Кто быстрее?«Найди нужный цвет», «Разведчики»	1
7.			Скакалочка- выручалочка.«Удочка с приседанием»,	1
8.			Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
9.			Команда быстроногих «Гуси – лебеди».«Лиса и куры»,	1
10.			Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1
11.			Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами» Закрепление. Игры на свежем воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	1
12.			Путешествие по островам.«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» «Прела горела»	1
13.			Закрепление. Игры на свежем воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	1
14.			Удивительная пальчиковая гимнастика.«Метание в цель», «Попади в мяч» «забрасывание белого мяча»	1
15.			Развитие скоростных качеств.«Быстро в строй», командные «колдунчики»	1
16.			Развитие выносливости."Бездомный заяц», «Лошадки»	1
17.			Развитие реакции.Пустое место», «Часовые и разведчики»	1
18.			«Удочка».«Не урони мяч» «скок –перескок»	1
19.			Прыжок за прыжком.Прыжок за прыжком»	1
20.			Мир движений и здоровья. "Хвостики", "Падающая палка",	1
21.			Мы строим крепость.Игры по желанию учащихся	1
22.			Игры на снегу.Горелки». «Игры по желанию учащихся	1
23.			Мы строим крепость .Мороз-Красный нос.»игры по желанию учащихся	1
24.			Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Сам.игры: футбол, вышибалы.	1
25.			Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные	1

			игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	
26.			Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Сам. игры	1
27.			Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	1
28.			Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	1
29.			Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Сам. игры.	1
30.			Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	1
31.			Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1
32.			Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». «Серый волк» Самостоятельные игры.	1
33.			Разучивание игр «Упасть не давай», «Жолдун» «Совушка»	1
34.			«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1