МОУ «Татауровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании педагогического совета от «_30_»_августа_2024г., протокол № 46	Согласовано: Зам. директора ВР: Есина Н.А. _____ (подпись)	Утверждаю: Директор школы: Зарифулин В.А _____ Приказ № 113 от «02»09. 2024 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

"Подвижные ребята "
Направление: спортивно-оздоровительное
Начально общее образование

Составитель программы:
Молокова Марина Владимировна,
учитель начальных классов
высшая квалификационная
категория

п. Татаурово
2024 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативных документов:

–Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

–Приказ Министерства Просвещения РФ № 286 от 31 мая 2021г «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28"Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

–Постановление главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм САНПИН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Подвижные ребята" сформирована с учетом рабочей программы воспитания в рамках Модуля «Внеурочная деятельность»:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определённые социально значимые формы поведения;
- поддержку обучающихся с ярко выраженной лидерской позицией и установку на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогическими работниками детских инициатив и детского самоуправления. Курсы внеурочной деятельности, направленные на передачу обучающимися социально значимых знаний, развивающие их любознательность, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Содержание программы.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры (72 часа).

Народные игры -13 ч

Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Эстафета.

Игры на развитие психических процессов - 11 ч

Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник», «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку», «Баба Яга», «Три характера».

Подвижные игры - 34 ч

Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. Строевые упражнения на перемещение. Совершенствование координации движений. Построение в две шеренги, расчет по порядку номеров. Деление на две команды. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Комплекс ОРУ со скакалкой. Метание снежков в цель.

Спортивные игры - 14 ч

Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игры, эстафеты, Весёлые минутки.. Броски в корзину.

Планируемые результаты.

Дети научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

<u>знать:</u>

- о способах и особенностях движение 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;

<u>уметь:</u>

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса внеучебной деятельности "Подвижные ребята" достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

Коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

Регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на занятиях, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

№	Тема		Дополнительные источники/ЭОР,ЦОР	Форма проведения занятия
Народные игры				
1-2	Русская народная игра «У медведя во бору»		«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- http://windows.edu/ru «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - http://school-collektion.edu/ru «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - http://fcior.edu.ru, http://eor.edu.ru Сайт «Начальная школа» с онлайн-поддержкой **http://1-4.prosv.ru** учебников комплекта «Школа России» 1-4 кл. Сайт интернет-проекта «Копилка уроков http://nsportal.ru сайт для учителей» 1-4 класс Официальный ресурс для учителей, **www.nachalka.com** детей и родителей (1-4 класс) База разработок для учителей начальных классов **http://pedsovet.su** 1-4 класс Раздел начальная школа: Архив учебных программ. **http://www.rusedu.ru** Сайт интернет-проекта «Копилка уроков **http://kopilurokov.ru/,** сайт для учителей» 1-4 класс Журнал «Начальная школа» **www.openworld/school** Газета «1 сентября» **www.1september.ru**	Игра, соревнования, эстафеты
3-4	Русская народная игра «Филин и пташка».			Игра, соревнования, эстафеты
5-6	Русская народная игра «Горелки».			Игра, соревнования, эстафеты
7-8	Русская народная игра «Кот и мышь».			Игра, соревнования, эстафеты
9-10	Русская народная игра «Блуждающий мяч».			Игра, соревнования, эстафеты
11-12	Русская народная игра «Зарница»			
Игры на развитие психических процессов				
13-14	Игры на развитие восприятия.		psygorodok.org.ua Психологические методики, игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии. psihologu.info Энциклопедия школьного психолога, психологические игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.	Игра, викторина
15-16	Упражнения и игры на внимание			Игра, викторина
17-18	Игры на развитие памяти.			Игра, викторина
19-20	Игры на развитие воображения.			Игра, викторина
21-22	Игры на развитие мышления и речи.			Игра, викторина
23-24	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.			

Подвижные игры				
25-26	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html 1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».http://www.openclass.ru 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ 6.Сайт «ФизкультТура» http://www.fizkult-ura.ru/ 7.Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu-http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html	Игра, соревнования, эстафеты
27-28	Игра «Море волнуется – раз»			Игра, соревнования, эстафеты
29-30	Игра с мячом «Охотники и утки».			Игра, соревнования, эстафеты
31-32	Весёлые старты с мячом.			Игра, соревнования, эстафеты
33-34	Игра «Волк во рву»			Игра, соревнования, эстафеты
35-36	Весёлые старты со скакалкой			Игра, соревнования, эстафеты
37-38	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»			Игра, соревнования, эстафеты
39-40	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».			Игра, соревнования, эстафеты
41-42	Игра «Белки, волки, лисы».			Игра, соревнования, эстафеты
43-44	Игра «Совушка».			Игра, соревнования, эстафеты
45-46	Игра «Удочка»			Игра, соревнования, эстафеты
47-48	Игра «Перемена мест»			Игра, соревнования, эстафеты
49-50	Игра «Салки с мячом».			Игра, соревнования, эстафеты
51-52	Игра «Прыгай через ров»			Игра, соревнования, эстафеты
53-54	Игры «Ловушка», «Капканы»			Игра, соревнования, эстафеты
55-56	Командные игры «Сбей мяч»			
57-58	Командные игры «Перестрелка»			Игра, соревнования, эстафеты
Спортивные игры				
59-60	Футбол			Игра, соревнования, эстафеты

61-62	Баскетбол.		Сайты спортивных федераций РФ http://www.basket.ru — Федерация баскетбола http://www.volley.ru — Федерация волейбола http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru — Федерация хоккея на траве http://www.fhr.ru— Федерация хоккея http://www.rusbandy.ru — Федерация хоккея с мячом	Игра, соревнования, эстафеты
63-64	Пионербол.			Игра, соревнования, эстафеты
65-66	Игры - эстафеты с мячами.			Игра, соревнования, эстафеты
67-68	Эстафеты с преодолением препятствий.			Игра, соревнования, эстафеты
69	Праздник здоровья и подвижной игры.			Игра, соревнования, эстафеты
70-72	Резерв			