

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27» г.Сыктывкара
«27 №-а шөр школа»
Сыктывкарса муниципальной велөдан учреждение

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
Учителей начальных классов
Руководитель методического
объединения начальных классов

Уварова Ю.И.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Блинова Л.А

Приказ №347/2
от 30 августа 2022г.

Протокол №1
от 30 августа 2022г.

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительной направленности
«Движение – есть жизнь»
1 класс
Срок реализации: 2022-2023г.

Составитель: Кулакова А.Д.

Сыктывкар, 2022

Пояснительная записка

Двигательная активность обеспечивает обогащение мозга кислородом, ускорение процессов восстановления, повышение работоспособности, что способствует снятию дискомфорта и напряжения во время учебного дня.

Важное направление в содержании программы «Движение-есть жизнь» уделяется спортивно-оздоровительному воспитанию младшего школьника.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья.

Цель данной программы: воспитание у учащихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

Задачи:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Сроки реализации программы: на реализацию программы внеурочной деятельности на уровне начального общего образования в 1 классе школы планом внеурочной деятельности предусмотрено 33 часа в год.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая физическая подготовка
- подвижные игры.

Основы знаний:

1. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей и двигательных навыков. Поэтому большое внимание на занятиях будет уделяться развитию двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

я - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

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

Содержание курса внеурочной деятельности	Количество часов	Формы организации видов деятельности.
Общая физическая подготовка	14	Эстафеты, соревнования, игры по станциям.
Подвижные игры	19	Игры с предметами, игры-эстафеты, игры на воздухе.

Методы и формы обучения.

Урок является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки проведения
1	Беседа по технике безопасности, знакомство с правилами подвижных игр	1	Сентябрь
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	Сентябрь
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение». Игры на внимание.	1	Сентябрь
4	Упражнения на развитие ловкости и координации.	1	Сентябрь
5	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	Октябрь
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1	Октябрь
7	Упражнения на развитие силы	1	Октябрь
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1	Октябрь
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	Ноябрь
10	Кто быстрее? Круговые эстафеты и общая подготовка.	1	Ноябрь
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	Ноябрь
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	Ноябрь
13	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1	Декабрь
14	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	Декабрь
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем». Эстафеты.	1	Декабрь
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1	Декабрь

17	Общая физическая подготовка. Игры на выбор учащихся.	1	Январь
18	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1	Январь
19	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	Январь
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться». Общая физическая подготовка.	1	Февраль
21	Подвижная игра «Салки»	1	Февраль
22	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1	Февраль
23	Общая физическая подготовка.	1	Март
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	Март
25	Круговая эстафета. Общая физическая подготовка.	1	Март
26	«Погоня», «Снайперы»	1	Апрель
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	Апрель
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	Апрель
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	Апрель
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1	Май
31	Прыжок за прыжком. Эстафеты и физические упражнения.	1	Май
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	Май
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный	1	Май

	поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		
--	---	--	--