

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Немецкий национальный район

«Камышинская СОШ» - филиал МБОУ «Подсосновская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБОУ «Подсосновская СОШ»

Протокол № от « » августа 2024 г.

Протокол №2 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Юдина Е.В.

Приказ № от « » августа 2024 г.

Приказ №127 от 28.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного направления
для обучающихся 1-4 класса
«Быть здоровым здорово»

Составитель: Корякова Виолетта Вячеславовна,
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале и на площадке веселыми и разнообразными подвижными спортивными играми.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» декабря 2009 г. № 373 с учётом изменений от 29 декабря 2014 года (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1643, зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 6 февраля 2015 года №35916)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации и обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Подсосновская СОШ» - филиал «Камышинская СОШ»
4. Программа внеурочной деятельности Камышинская СОШ

Назначение программы заключается в том, что внеурочная деятельность «Спортивные игры» является одной из форм работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта. Внеурочная деятельность позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в создании условий для самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Наиболее интересной и физически разносторонней являются подвижные игры, на основе которых развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Новизна и актуальность программы «Спортивные игры» в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, так как кратчайший курс к знаниям, к уму пролегает через радость, через игру, которая способствует раскованности, снимает многие противоречия, ставит ребенка перед необходимостью выкладываться до конца.

Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение **личностных, метапредметных и предметных результатов** освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены **ценностные ориентиры и воспитательные результаты**.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают **уровневую оценку** в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Цели:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

1. **Образовательные:**
 - познакомить учащихся со спортивными играми через подвижные игры, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
 - углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
2. **Развивающие:**
 - укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- расширять спортивный кругозор детей.

3. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Форма организации обучения:

-командная, малыми группами, индивидуальная.

Способы проведения занятий:

Основные задачи теоретических знаний- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах поведения на различных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель внеурочной деятельности должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные знания, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными, оздоровительными целями занятия.

Методы и приемы проведения занятий:

Занятия будут проводиться с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приемов и форм работы, как рассказ, беседа, контрольное упражнение, контрольный тест.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм

и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствует возрастным особенностям учащихся и способствует формированию культуры здоровья обучающихся.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа туристско-краеведческой направленности, спортивно-оздоровительного направления.

Занятия проводятся 1 раза в неделю: в 1-4 классы по 40 минут.

Количество часов в год: 1-2 класс- 34 часа, 2-4 класс- 34 часа.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *Личностные результаты*- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности;

- *Метапредметные результаты*- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные,);
- *Предметные результаты*- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *прогнозировать* последовательность действий на занятии;
- *учить высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, *учить работать* по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. познавательные УУД:

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	4 часа
2	Общая физическая подготовка	15 часов
3	Подвижные игры на развитие физических качеств	15 часов
Итого:		34 часов

3-4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	4 часа
2	Общая физическая подготовка	15 часов
3	Подвижные игры на развитие физических качеств	15 часов
Итого:		34 часов

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Для реализации программы «Спортивные игры» необходима **материально-техническая база**:

- обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат, гимнастическая стенка, футбольное поле, площадка для игры в баскетбол, волейбол.

Место проведения: в спортивном зале (в холодное время года), на спортивной площадке (в теплое время года).

Список литературы для обучающихся

1. Маюров, А.Н., Маюров, Я.А. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя. – М., Педагогическое общество России, 2004.
2. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008.

Список литературы для учителя

1. Баранцев, С.А., Береуцин, Г.В. и др. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1988.
2. Геллер, Е.М. Знакомьтесь: Спортландия. – М.: «Знание», 1989.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.: ВАКО 2004.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от одного года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
7. Чайцев, В.Г., Пронина, И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007.

Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:

Знать и иметь представление:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О соблюдении правил игры;

уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры;
- Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстоянии до 5 метров, ловля ведение;
- Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Пионербол», «Перестрелка», мини- баскетбол.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники и конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштаба.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников, в данном случае «спортивно-оздоровительного» распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Для отслеживания динамики развития младших школьников в начале и конце года проводится диагностика по методике «Оцени себя сам», а по окончании курса – анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий психологией, также осуществляются беседы с учителями и родителями

Календарно-тематическое планирование

1-2 класс

1-2№ п/п	Дата		Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	По плану	Факти чески		Теория	практика	
1			Правила ТБ при проведении спортивных игр	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2			Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.	1		Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена.
3			Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
4			Характеристика баскетбола, правила игры.	1		Знакомство с игрой в баскетбол, правилами игры
5			Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
6			Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
7			Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
8			Передача мяча в парах в движении		1	Техника передачи мяча в парах
9			Броски мяча одной рукой		1	Техника броска мяча одной рукой
10			Элементы баскетбола		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
11			Встречные эстафеты		1	Познакомить с правилами встречных эстафет
12			Передача мяча в парах, тройках		1	Техника передачи мяча в парах,

						тройках
13			Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
14			Полоса препятствий «Разведчики»		1	Отработка игровых действий
15			Правила игры в пионербол	1		Познакомить с правилами игры в пионербол
16			Техника подачи мяча		1	Техника подачи мяча
17			П/и «Пионербол»		1	Разучивание игры.
18			П/и «Пионербол»		1	Практическое занятие
19			П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»		1	Разучивание игр
20			Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
21			Челночная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
22			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
23			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Познакомить с комбинацией основных элементов техники передвижений
24			Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
25			Передача мяча в парах на месте		1	Техника передачи мяча в парах
26			Броски мяча в корзину		1	Техника броска мяча в корзину
27			Техника передвижения с мячом		1	Техника передвижения с мячом
28			Характеристика баскетбола, правила игры, судейство	1		Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства

29			Эстафета с предметами, встречные эстафеты		1	Практическое занятие
30			Эстафета с предметами, встречные эстафеты		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
31			Разучивание п/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний»		1	Практическое занятие
32			Комбинированная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
33			Игротека подвижных игр		1	Практическое занятие
34			Сдача контрольных нормативов		1	
Итого:				5	29	34 часа

Календарно-тематическое планирование

3-4 класс

№ п/п	Дата		Разделы программы/ темы занятий	Кол-во часов		Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	По плану	Фактически		Теория	практика	
1			Правила ТБ при проведении спортивных игр	1		Ознакомление с правилами ТБ при проведении спортивных игр
2			Здоровье и режим дня.	1		Повторение ТБ на занятиях. Личная гигиена.
3			История развития спортивных игр в России и за рубежом	1		Познакомить с развитием спортивных игр в России и за рубежом
4			Характеристика баскетбола, правила игры, судейство		1	Познакомить обучающихся с правилами игры в баскетбол и правилами судейства
5			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Знакомство с техникой передвижений, стоек, поворотов
6			Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.		1	Закрепление техники передвижений, стоек, поворотов
7			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	Повторить комбинации основных элементов техники передвижений
8			Комбинация из основных элементов техники передвижений		1	закрепить комбинацию основных элементов техники передвижений
9			Ловля и передача мяча от груди		1	Техника ловли и передачи мяча от груди
10			Передача мяча в парах на месте		1	Техника передачи мяча в парах
11			Передача мяча в парах в движении		1	Техника передачи мяча в парах

12			Броски мяча одной рукой		1	Техника броска мяча одной рукой
13			Броски мяча в корзину		1	Техника броска мяча в корзину
14			Активные приемы защиты		1	Познакомить обучающихся с активными приемами защиты
15			Персональная защита		1	Познакомить обучающихся с персональной защитой
16			Развитие двигательных качеств		1	Познакомить обучающихся с упражнениями для развития двигательных качеств
17			Элементы баскетбола		1	Познакомить обучающихся с элементами баскетбола
18			Техника передвижения с мячом		1	Техника передвижения с мячом
19			Комбинации из элементов		1	Закрепить комбинацию основных элементов баскетбола
20			Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди
21			Передачи в парах на месте		1	Повторить техники передачи мяча
22			Броски мяча двумя руками		1	Повторить технику броска мяча двумя руками
23			Броски мяча в корзину		1	Повторить технику броска мяча в корзину
24			Активные приемы защиты		1	Повторить активные приемы защиты
25			Персональная защита		1	Повторить технику персональной защиты
26			Развитие двигательных качеств		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
27			Общая физическая подготовка		1	Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки

28			Общая физическая подготовка	1		Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки
29			Челночная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
30			Челночная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
31			Броски мяча в корзину		1	Повторить технику броска мяча в корзину
32			Комбинированная эстафета		1	Повторить упражнения на развитие двигательных качеств
33			Техника передвижения с мячом		1	Техника передвижения с мячом
34			Сдача контрольных нормативов		1	
Итого:				4	30	34 часа

