

МКОУ «Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 5
от «28 » мая 2022

Согласовано
на педагогическом совете
протокол № 7
от «01» июня 2022

Утверждено
директором
приказ № 234 -од
от «09» июня 2022

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
1-4 класс
на 2022-2023 учебный год.
Спортивно-оздоровительное
направление.**

Составитель: Гончаров
Андрей Александрович,
учитель.

с. Малый Атлым
2022 год

Пояснительная записка

Программа кружка «Мир Движений» является адаптированной, на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе». Эта программа адаптирована для детей 7-9 лет. 1-4 класса.

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

Планирование составлено на 34 ч., 1 занятие в неделю. В связи с техническим, материальным обеспечением и климатическими условиями была скорректирована под местные условия тематическая программа в 1-4 классе.

Цель данного курса – способствовать

- воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры,
- духовному совершенствованию физически здоровой личности учащегося начальной школы,
- расширению его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- приобретение знаний о русских народных, спортивных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- обучение разнообразным правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника;
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Данная программа ориентирована на детей 3-4 класса общеобразовательной школы. 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

Спортивные игры – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Исполон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к

культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Алгоритм работы с играми:

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание учащихся начальных классов. Первое место в решении проблемы обучения шестилетних школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для учащихся 3-4 класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа для школьников, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Русские народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам. Игры очень

многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Русские народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Цель: воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Особенности программы.

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий в облегченной одежде, со специальными ковриками для выполнения упражнений на полу.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);
- по интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);
- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);
- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие народных игр разделу программы.

- **Прогнозируемые результаты** применения программы направлены:
- **на формирование первичных общеучебных умений и навыков** у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.
- **введение детей в предметную область физической культуры.** Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

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

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 «Спортивные игры» 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;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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 «Спортивные игры» 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

• **Ожидаемые результаты :**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Легкая атлетика.	7		7
3	Игры народов мира.	1		1
4	Командные и спортивные игры	3		3
5	Игры-эстафеты, Соревнования, развлечения, праздники.	5		5
6	Зимние виды игр.	8		8
7	Спортивные эстафеты, подвижные игры.	9		9
	Итого:	34	1	33

Тематическое планирование учебного предмета

№ урока	Дата проведения урока	Название темы урока
	План	
1	02.09	Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ.
2	09.09	Техника бега. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Качели», «Самокат»
3	16.09	Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Класс, смирно!». Подвижные игры «Опенок», «Мячик», «Плетень»
4	23.09	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
5	30.09	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и вороны».
6	07.10	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры.
7	11.11	Развитие меткости, способности к движению параметров. Подвижные игры.
8	18.11	Развитие меткости, держания, ловли, передачи, броска, реакции. Подвижные игры.
9	25.11	Знакомство с особенностями жизни других народов
10	02.12	Техника игры в пионербол.
11	09.12	Мини-баскетбол. Мини-футбол. Пионербол.
12	16.12	Мини-баскетбол. Мини-футбол. Пионербол.
13	23.12	Игры эстафеты: «Кто быстрее», «Гонка мячей».
14	14.10	«А ну-ка девочки!», «А ну-ка мальчики!».
15	21.10	Кто быстрее?, Палочка под ногами, Змейка без предметов и с предметами.

16	13.01	«А ну-ка, девочки!» «А ну-ка, мальчики!».
17	20.01	«А ну-ка, девочки!» «А ну-ка, мальчики!».
18	27.01	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.
19	03.02	«Гонки санок»«Попади в цель».Игры по выбору.
20	10.02	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.
21	17.02	Катание на лыжах .«Поменяй флажки», «Через препятствия»Самостоятельные игры.
22	24.02	Катание на лыжах.Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки»Самостоятельные игры.
23	02.03	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»Игры по выбору.
24	09.03	Эстафета на лыжах.Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.
25	16.03	Ходьба парами, тройками.Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.
26	30.03	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»
27	06.04	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.
28	13.04	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол
29	20.04	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.Игры по выбору: ручной мяч.
30	27.04	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.
31	04.05	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».Эстафета «Паровозик».
32	11.05	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.
33	18.05	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.
34	25.05	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.

Ожидаемые результаты :

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.