МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П.Карташова

Алейского района Алтайского края

«УТВЕРЖДАЮ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности

по спортивно - оздоровительному направлению

« Ловкий, смелый и умелый»

для учащихся 1-4 класса

срок реализации 2024-2025 у/г

Разработчик:Хатамова Л.В..

учитель физической культуры.

С. Осколково 2024год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ловкий, смелый и умелый» для 1-4 классов разработана на основе:***

* Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядком организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021№115;
* ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 07.12.2022 №569 (далее–ФГОСНОО);
* Федеральная образовательная программа НОО от 18.05.2023, №372
* Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных СанПиН, №2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
* Приказ Минобрнауки России от 20.05.2020 №254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования;
* Устава МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П.Карташова;
* Основной образовательной программы НОО
* Учебного плана на 2024-2025 учебный год
* Годового календарного графика МКОУ «Осколковской СОШ» имени В.П. Карташова на текущий учебный год;
* Положения о рабочей программе учебного предмета (курса) МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П. Карташова»;
* Примерной программы по учебному предмету
* Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П.Карташова
* Программы воспитания МКОУ «Осколковская СОШ» имени В.П.Карташова

Реализация внеурочной деятельности по данному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Вполне естественно, что этому может быть много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

**Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные - значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

**Цель программы:**пробудить интерес к ведению здорового образа жизни

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

Создать условия для формирования интереса к спорту.

Учить бережному отношению к своему здоровью, вести здоровый образ жизни.

Создать условия для развития двигательной активность младших школьников, познакомить детей с разнообразием подвижных игр.

Расширение и совершенствование знаний, навыков и умений играть в волейбол путем систематического участия в учебно-тренировочных занятиях.

Создать благоприятные условия для проявления коллективизма и воспитания культуры игрового общения.

**Ценностные ориентиры содержания программы**

В соответствии с программой обязательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

-на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; техническими действиями базовых видов спорта;

-на освоение знаний о физической культуре;

-на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Общая характеристика программы**

* **ф**ормы организации внеурочной деятельности: занятие, игра, соревнование;
* **технологии:**личностно-ориентированное обучение, коммуникативно-деятельностный подход, игровые технологии;
* **методы**: словесные, наглядные, практические, игровые; соревновательные;
* **средства обучения**: спорт-инвентарь, технические средства, наглядные пособия;
* **режим занятий:**1 раз в неделю, во вторую половину дня.
* **межпредметные связи**: Литературное чтение - разучивание игры «Гуси лебеди», заучивание слов к играм «У медведя во бору», « Космонавты», «Мы весёлые ребята»и др. Окружающий мир - Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание. Игры связанные с особенностями и повадками животных. Математика - счёт

**Место предмета в плане внеурочной деятельности**

На реализацию программы «Сильные, ловкие, смелые» в плане внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 недели)

**Планируемые результаты освоения программы**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

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

**Регулятивные УУД:**

* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности **Познавательные УУД:**
* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

* 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

**Уровень результатов внеурочной деятельности**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся должны: **иметь представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о вредных и полезных привычках;
* об играх с мячом;
* о различных видах подвижных игр с мячом;
* о соблюдении правил игры.

**уметь:**

* применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
* играть в подвижные игры;
* применять игры самостоятельно;
* соблюдать правила игры;

• работать в коллективе.

**Ожидаемые результаты:**

* в результате прохождения программы у обучающихся повысится мастерство игры , разовьются физические качества;
* школьники приобщаться к здоровому образу жизни.

**Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Кол-во  часов | Содержание внеурочной деятельности |
| 1 | Подвижные игры на развитие внимания | 2 | Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!» |
| 2 | Подвижные игры на развитие быстроты | 3 | Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота». |
| 3 | Подвижные игры на развитие прыгучести | 2 | Занятия на развитие прыгучести. Упражнения:   1. Прыжки через скакалку «Пружинка» 2. Напрыгивание на предметы различной высоты. 3. прыжки верх с поворотом налево, направо. 4. Прыжки вверх с активным махом руками. 5. Выпрыгивание из полуприседа.   «Игры: «Удочка», «Чехарда». |
| 4 | Подвижные игры на  развитие  выносливости | 3 | Занятия на развитие выносливости. Комплекс упражнений:   1. Бег 2. Серия прыжков, многоскоки. 3. Приседания.   Игры: «Пятнашки», «Прыгуны». |
| 5 | Подвижные игры на развитие ловкости | 2 | Комплекс упражнений:   1. Ходьба по скамейке, делая движения руками в различных направлениях. 2. Прыжки с места с поворотом на 180,360 ° 3. В парах. Бросание друг другу мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей». |
| 6 | Подвижные игры на развитие силовых качеств | 2 | Комплекс упражнений:   1. Расстягивание рук в стороны напряженно сцепленными пальцами. 2. Ходьба с выпадами. 3. В упоре лежа руки шире плеч, поочередное сгибание рук, перенося тяжесть тела на согнутую руку. 4. В упоре лежа поднимать разноименные руку и ногу. 5. Ходьба на руках. В упоре лежа партнер держит за ноги- по команде «Марш!» оба продвигаются вперед. 6. Приседания.   6. Броски мяча двумя руками из-за головы.  Игры: «Тяни в круг». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Подвижные игра с мячом | 12 | Комплекс упражнений:   1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд. 2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз. 3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу.   Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»  Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений:   1. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. 2. Жонглирование мячом ногами, 3. Ведение мяча между флажками на различной скорости. 4. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения.   Знакомство с игрой «пионербол».  Комплекс упражнений:  Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.  Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой Ударить мяч о землю и поймать двумя руками Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.  Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Игра: «Пионербол» (облегченный вариант) |
| 8 | Подвижные игры на развитие вестибюлярного аппарата | 1 | Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке» |
| 9 | Подвижные игры на  развитие  координации | 2 | Подвижные игры на развитие координации: “Борьба за мяч”, “перестрелка”, мини-баскетбол, мини­футбол, пионербол. |
| 10 | Подвижные игры на развитие сплочения коллектива | 4 | Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга». |

**Календарно - тематическое планирование на 2024-2025 у/г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Характеристика учебной деятельности** |  |  |
| 1 | Подвижные игра с мячом | Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности. | 1 | Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты. |
| 2 | Подвижные игра с мячом | Подвижные игры | 1 | -овладевают элементарными умениями в ловле,бросках, передачах мяча. |
| 3 | Подвижные игры на развитие внимания | Занятие на развитие внимания | 2 | Развивают внимание, умение реагировать на различные звуковые сигналы |
| 4 | Подвижные игры |
| 5 | Подвижные игры на развитие быстроты | Занятие на развитие быстроты. | 2 | Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, спо­собности к ориентированию в пространстве |
| 6 | Занятие на развитие быстроты. |
| 7 | Подвижные игры на  Развитие прыгучести | Занятия на развитие прыгучести. | 2 | Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способ­ности, ориентирование в пространстве |
| 8 |  | Игры на закрепление навыков прыгучести |  |  |
| 9 | Подвижные игры на  развитие  выносливости | Занятия на развитие выносливости. | 2 | Развивают физическую силу и выносливость Тренируют дыхательную и сердечно - сосудистую систему |
| 10 |  | Эстафеты на выносливость |  |  |
| 11 | Подвижные игры на развитие ловкости | Занятие на развитие ловкости. | 2 | Обучаются в игровой форме бросанию и ловле мяча, развивают ловкость и быстроту реакции, умения играть в коллективе |
| 12 |  | Игры на развитие ловкости |  |  |
| 13 | Подвижные игры на развитие силовых качеств | Занятия на развитие силовых качеств. | 2 | Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способ­ности, ориентирование в пространстве |
| 14 |  | Игры на развитие силовых качеств |  |  |
| 15 | Подвижные игры на  сплочение  коллектива | Игры на сплочение коллектива | 2 | Обучаются в игровой форме бросанию и ловле мяча, развивают ловкость и быстроту реакции, умения играть в коллективе |
| 16 |  | Игры на сплочение коллектива. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Подвижные игры на развитие сплочения коллектива | Веселые старты | 1 | Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способ­ности, ориентирование в пространстве |  |
| 18 | Подвижные игры с мячом | Знакомство с баскетбольным мячом. | 4 | Закрепляют и совершенствуют навыки метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей |
| 19 | Занятие с баскетбольным мячом |
| 20 | Занятие с баскетбольным мячом |
| 21 | Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом. |
| 22 | Подвижные игры на развитие быстроты | Подвижные игры | 1 | Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, спо­собности к ориентированию в пространстве |
| 23 | Подвижные игры с  Мячом | Знакомство с футбольным мячом. | 4 | развивают координационные и кондиционные  способности, овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями |
| 24 | Занятие с футбольным мячом. |
| 25 | Занятие с футбольным мячом. |
| 26 | Закрепление навыков работы с футбольным мячом. |
| 27 | Подвижные игры на развитие сплочения коллектива | Эстафета | 1 | Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, спо­собности к ориентированию в пространстве |
| 28 | Подвижные игры на развитие вестибюлярного аппарата | Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата | 1 | развивают координационные и кондиционные способности, овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями |
| 29 | Подвижные игры на  развитие  координации | Подвижные игры на развитие координации | 1 |
| 30 | Подвижные игры с мячом | Знакомство с игрой «пионербол». | 2 | овладевают элементарными умениями в ловле,бросках, передачах мяча. |
| 31 | Подвижные игры |
| 32 | Подвижные игры на  развитие  координации | Подвижные игры | 1 | - быстро реагировать на изменение событий; точность координации движений |
| 33 | Подвижные игры с мячом | Знакомство с теннисным мячом. | 1 | - в игровой форме катают в заданном направлении мяч и ловят его, развивают внимания и быстроту реакции |
| 34 | Подвижные игры на развитие сплочения коллектива | Итоговый урок. Веселые старты | 1 | Развивают выносливость, быстроту бега |

**Материально - техническое и методическое обеспечение**

**Наименования объектов и средств**материально-технического обеспечения

Канат для лазания, с механизмом крепления

Канат для перетягивания

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Мячи для метания (150г)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

**Интернет-ресурсы:**http://nsportal.ru, www.proshkolu.ru.http://www.metodika.ru, http://www.uroki.net, Ы4р://школа-21-века.рф/

**Лист внесения изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата по журналу | Номера  скорректиров  анных  уроков | Содержание  темы | Основание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |