Комитет администрации Романовского района по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Закладинская средняя общеобразовательная школа »

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вышиденко В.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 года | Утверждаю:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_Галигузова И. М.  Приказ № от  30 августа 2024 года |

Рабочая программа по курсу внеурочной образовательной деятельности

«Двигательная активность»

Начальное общее образование

2, 4 класс

2024 – 2025 учебный год

Разработчик:

учитель физической

культуры

Игошин В.Ю.

с. Закладное

2024

**Пояснительная записка**

**Программа разработана** на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального  общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373;

- программы внеурочной деятельности под редакцией Н. Ф. Виноградовой Издательство Москва, Вентана – Граф, 2011 год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней  к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. 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; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.   Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками . Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

**Цель** программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

   -   укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

    - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

    -   воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

  Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Закладинская СОШ»

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

      Нельзя не использовать межпредметные связи впрограмме внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.       **Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу  (это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д. **Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

**Связь с окружающим миром.** Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность  взглядов, идей. Важно познакомить учащихся  с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

**2.Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы  осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа начинается с 1класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

* подвижных игр,
* народных оздоровительных игр,
* прогулок,
* спортивно-оздоровительных часов,
* физкультурных праздников,
* спортивных соревнований.

**Основные направления реализации программы:**

* организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
* организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
* организация и проведение динамических прогулок  и игр на свежем воздухе в любое время года;
* организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

           Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх частей:

* 2 класс «Старинные народные игры»: ознакомление с играми старины,  культурой  и этикетом того времени.
* 4 класс «Русские игровые традиции»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**3.**  **Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение  1 час в неделю.

**4.Требования к  результатам освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

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

* целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
* ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
* способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

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

***Регулятивные УУД:***

* умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* планирование общей цели и пути её достижения;
* распределение функций и ролей в совместной деятельности;
* конструктивное разрешение конфликтов;
* осуществление взаимного контроля;
* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение  необходимых коррективов;
* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные УУД:***

* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
* устанавливать причинно-следственные связи.

***Коммуникативные УУД****:*

* взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

* двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
* развитие физических способностей;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
* развитие  психических и нравственных качеств;
* повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

* основы истории развития подвижных игр  в России;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
* возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
* индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
* правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
* технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

* викторины;
* конкурсы;
* ролевые игры;
* выполнение заданий соревновательного характера;
* оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
* результативность участия в конкурсных программах и др.

**5. Содержание программы внеурочной деятельности**

.

*Тема 1*    Здоровый образ жизни (1ч)

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

*Тема 2*Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

*Тема 3*    Личная гигиена (1ч)

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

*Тема 4*    Профилактика травматизма (2ч)

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Тема 5     Нарушение осанки (1ч)

Упражнения для укрепления осанки

Тема 6    Русские игровые традиции  (62ч)

«Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка»,  «Заря»,   «Гуси»,   «Удар по веревочке», «Зайки»,  «Прыганье со связанными ногами»,   «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов»,   «Переездной конь»,   «Зелёная репка»,  «Дударь», «Капустка»,   «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром», «Горячее место», «Бездомный заяц», «Скакалка-подсекалка», «Коршун и наседка», «Медведь и вожак», «Пастух и стадо»,  «Мышеловка»,  «Филин и пташки», «Птицелов», «Воевода», «Лиса в курятнике», «Капканы», «Двенадцать палочек», «Гори, гори ясно!», «Пустое место», «Чехарда»,  «Штандер», «Караси и щука», *«*Два Мороза»,   «Вышибалы», «Рыбки».

**Тематическое планирование по курсу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол. часов |
| 1 | Здоровый образ жизни. | 1 |
| 2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке! | 1 |
| 3 | Личная гигиена. | 1 |
| 4 | Профилактика травматизма. | 2 |
| 5 | Нарушение осанки. | 1 |
| 6 | Современные подвижные игры. | 28 |
|  | Итого: | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование тем занятий | Кол. часов |
| 1 | ОРУ Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа). | 1 |
| 1 | ОРУ Комплекс упражнений утренней гимнастики. | 1 |
| 1 | ОРУ Что такое гигиена. Правила личной гигиены. | 1 |
|  | ОРУ Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. | 2 |
| 1 | ОРУ Упражнения для укрепления осанки. | 1 |
| 1 | ОРУ«Зазывалки» | 1 |
| 2 | ОРУ Игра  «Жребий» | 1 |
| 3 | ОРУ  Игра  «Волки во рву» | 1 |
| 4 | ОРУ  Игра  «Волки и овцы» | 1 |
| 5 | ОРУ  Игра  «Медведь и вожак» | 1 |
| 6 | ОРУ  Игра  «Водяной» | 1 |
| 7 | ОРУ  Игра  «Невод» | 1 |
| 8 | ОРУ  Игра  «Чехарда» | 1 |
| 9 | ОРУ  Игра  «Птицелов» | 1 |
| 10 | ОРУ Игра  «Жмурки» | 1 |
| 11 | ОРУ  Игра**«**Дуга» | 1 |
| 12 | ОРУ  Игра  «Кот и мышь» | 1 |
| 13 | ОРУ  Игра  «Ляпка» | 1 |
| 14 | ОРУ  Игра  «Заря» | 1 |
| 15 | ОРУ  Игра  «Гуси» | 1 |
| 16 | ОРУ  Игра  «Удар по веревочке» | 1 |
| 17 | ОРУ  Игра  «Зайки» | 1 |
| 18 | ОРУ  Игра  «Прыганье со связанными ногами» | 1 |
| 19 | ОРУ  Игра  «У медведя во бору» | 1 |
| 20 | ОРУ  Игра  «Гуси» | 2 |
| 21 | ОРУ  Игра  «Бой петухов» | 1 |
| 22 | ОРУ  Игра  «Переездной конь» | 2 |
| 23 | ОРУ  Игра  «Зелёная репка» | 1 |
| 24 | ОРУ  Игра  «Дударь» | 1 |
| 25 | ОРУ  Игра  «Капустка» | 1 |
| 26 | ОРУ  Игра  «Солнышко» | 1 |
| 27 | ОРУ  Игра  «В круги» | 1 |
| 28 | ОРУ  Игра «Медом или сахаром» | 1 |
| 29 | ОРУ  Игра  «Горячее место» | 1 |
| 30 | ОРУ  Игра  «Бездомный заяц» | 2 |
| 31 | ОРУ  Игра**«**Скакалка – подсекалка» | 1 |
| 32 | ОРУ  Игра**«**Коршун и наседка» | 1 |
| 33 | ОРУ Игра  «Медведь и вожак» | 1 |
| 34 | ОРУ Игра  «Пастух  и стадо» | 1 |
|  | Итого: | 34 |
|  |  |  |

**7.Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

**внеурочной деятельности**

**Программно – нормативное обеспечение:**

1. ФГОС  Примерные программы начального образования. – «Просвещение»,  Москва,  2009.        ФГОС  Планируемые результаты начального общего  образования. – «Просвещение»,  Москва.  2009.

2.Сборник программ внеурочной деятельности под редакцией Н.Ф. Виноградовой. Издательство Москва, Вентана-Граф, 2011год.

**Методические пособия:**

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   - М.: Просвещение, 2010 г.,

2. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение.

3.  Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.

4.  Яковлев  В. Г.  Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение.

 5. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] А.                     Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя  начальной        школы».

 6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы:   проект. [Текст] / – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.

**Интернет – ресурсы:**

 http://school-collection.edu.ru/- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов     http://www.100let.net/index.htm-Уроки здоровья.  Клуб здоровья и долголетия http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/- Социальная сеть работников образования

http://www.prodlenka.org/novosti-obrazovaniia/blog.html - Дистанционный  Образовательный  Портал  «Продлёнка»

**Технические средства обучения:**

- доска

- проектор

**Спортивное оборудование:**

- мячи

- скакалки

- обручи