

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Успенская средняя общеобразовательная школа»
Касторенского района Курской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-
математического цикла
Протокол № 1
от 30 августа 2022 г.
г Е. Н. Гладских

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
г Е. Н. Парамонова

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
А. Н. Черных
Приказ № 2-84
от 31 августа 2022 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
1 класс

Рабочую программу составил
учитель физической культуры
Гладских Николай Николаевич

Успенка, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2016 г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, а также соответствует воспитательной программа МКОУ «Успенская СОШ» Касторенского района Курской области.

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально-творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьесотворения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и важна в связи с резким снижением процента здоровья детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. События, происходящие в нашей стране, поставили новые задачи перед учителями и организаторами досуга детей. Для педагогов особенно важна задача непрерывности учебно-воспитательного процесса.

Особенность этой задачи в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

У детей 7—10 лет преобладает предметно-образное мышление. Тематика их игр по сравнению с играми дошкольников значительно богаче. Младшие школьники любят игры с разделением на команды. В этом возрасте не рекомендуются проводить игры с однообразными движениями или длительным сохранением статических положений тела, а также с переноской тяжестей и перетягиванием.

Особенности строения организма и функции сердечно-сосудистой системы младших школьников таковы, что нужно проводить подвижные игры с интенсивными, но короткими периодами движений и небольшими перерывами для отдыха.

Правильно организованные подвижные 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.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. 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.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей 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:

1. Становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

Основными задачами являются:

1. Формировать у детей интерес к спорту, сформировать основы гигиенических навыков.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.
5. Выбатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Место курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» 1 класс в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Спортивные игры» рассчитан на обучающихся 1 классов, отводится 34 часа из расчета 1 занятие в неделю по 40 минут.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
"Спортивные игры" 1 класс**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. 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:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

11. 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:

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

5. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

"Спортивные игры" 1 класс

Вводное занятие (1 час)

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

Мир вокруг меня и в нём. (6 часов).

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет свое мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь в семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

Уроки Мойдодыра. (14 часов)

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скапливанию грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

Охрана жизни человека. (8 часов)

В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасности на улице, подвижные игры. Как избежать отравлений. Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Подвижные игры народов мира.

Игры народов. (5 часов)

Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь» Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?». Весёлые старты.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Мир вокруг меня и я в нём.	6	3	3
3	Уроки Мойдодыра.	14	7	7
4	Охрана жизни человека.	8	-	8
5	Игры народов	5		5
	Итого	34	11	23

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол.часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Вводное занятие.	1		
	Мир вокруг меня и в нём.(6 часов).			
2	Я-неповторимый человек. Кто тебя окружает. Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки».	1		
3.	Для чего люди общаются. Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда».	1		
4	Настроение в школе. Поведение в школе. Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены».	1		
5	Занятия после школы. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу.	1		
6	Вредные привычки. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».	1		
	Уроки Мойдодыра. (14 часов)			
7	Кто нас лечит. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1		
8	Что такое здоровье. Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».	1		
9	Забота о глазах. Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты».	1		
10	Забота о коже. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1		
11	Уход за зубами. Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1		

12	Как следует питаться. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1		
13	Как сделать сон полезным. «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1		
14	Как закаляться. Обтирание, обливание. Умывание и купание. «Кто дольше не собьётся», «Удочка».	1		
15	Умывание и купание. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1		
16	Почему мы боеем. Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»			
17	Нужные и ненужные лекарства. «Трамвай», «Найди себе пару».	1		
18	Я прививок не боюсь, если надо уколоюсь. «Гонки » «Попади в цель».	1		
19	Ещё раз о лекарствах. Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?»	1		
20	Кто и как предохраняет нас от болезней. Игры на быстроту «Шишки, желуди, орехи»,	1		
	Охрана жизни человека. (8 часов)			
21- 22	Как правильно вести себя на воде. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»	2		
23- 24	Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре. Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»	2		

25- 26	Как избежать отравлений. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	2		
27- 28	Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Игры « Успей поймать», «Космонавты».	2		
	Игры народов. (4 часа)			
30- 31	Подвижные игры народов . Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь» Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?»	2		
32- 34	Весёлые старты.	4		