Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Устьянская средняя общеобразовательная школа»

Бурлинского района Алтайского края

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  И.о.зам.директора по УВР \_\_\_\_\_Т.А.Дыбинская  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. | «Утверждено»  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_Н.М.Куприенко  Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |

****

**Программа курса по внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**для 1-4 классов**

**на 2023– 2024 учебный год**

Составители:

учителя начальных классов

Лещенко Е.А.,

Олешко И.В.

Устьянка 2023г.

Программа «Ловкие, быстрые, смелые» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности.Данная программа кружка «Ловкие, быстрые, смелые» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников

Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего поколения;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования(утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями(утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241,  
зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);

- Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В программе образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. В 1 классе – 33 часа, во 2 - 4 классах - 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ловкие, быстрые, смелые» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями,  на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

**2.Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ловкие, быстрые.смелые» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Ловкие, быстрые.смелые» носит  образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся;

- удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

**1.     Формирование** здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**2.     Обучение** жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям подвижных игр

**3.Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные

универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты**

- оценивать поступки и жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**метапредметные результаты**

- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**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 «Ловкие, быстрые.смелые» 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 «Ловкие, быстрые.смелые»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1.     Регулятивные УУД:**

**Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

**Проговаривать** последовательность действий на уроке.

**Учить высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другимиучениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

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 и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого 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 в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**4.**       **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрестиобучающиеся в процессе реализациипрограммы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **ЗНАТЬ**:

- способы воспитания двигательных способностей;

- основные виды движения;

- виды подвижных игр;

- правила игры;

- малые формы двигательной активности;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

**УМЕТЬ:**

- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;

- играть в подвижные игры, соблюдая правила;

- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

**Результатом реализации данной программы является:**

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

- высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни;

- высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья;

обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

В конце каждого года запланировано итоговое занятие в форме спортивного праздника, с привлечением родителей. Программа ««Ловкие, быстрые, смелые» рассчитано в 1-4 классах на 35 часов по 1 занятию в неделю.

**Календарно – тематическое планирование**

1. **4классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Датапроведения | |
| план | факт |
| 1 | Техника безопасности на занятиях.  Ознакомление с историей создания комплекса«ГТО». |  |  |
| 2 | Челночный бег 3х10 метров. |  |  |
| 3 | Смешанное передвижение на 1000 метров. |  |  |
| 4 | Упражнения на развитие выносливости. |  |  |
| 5 | Прикладная физическая подготовка. |  |  |
| 6 | Бег 30 метров. |  |  |
| 7 | Бег 60 метров. |  |  |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты. |  |  |
| 9 | Прикладная физическая подготовка. |  |  |
| 10 | Прыжки |  |  |
| 11 | Ходьба и бег |  |  |
| 12 | Упражнения на развитие выносливости. |  |  |
| 13 | Прикладная физическая подготовка. |  |  |
| 14 | Подтягивание из виса на высокой перекладине. |  |  |
| 15 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. |  |  |
| 16 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. |  |  |
| 17 | Упражнения на развитие силы. |  |  |
| 18 | Прикладная физическая подготовка. |  |  |
| 19 | Наклон вперед из положения стоя. |  |  |
| 20 | Упражнения на развитие гибкости. |  |  |
| 21 | Метание мяча в цель. |  |  |
| 22 | Метание мяча на дальность. |  |  |
| 23 | Упражнения на развитие координации. |  |  |
| 24 | Прикладная физическая подготовка. |  |  |
| 25 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине. |  |  |
| 26 | Скоростно-силовые упражнения. |  |  |
| 27 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 28 | Прыжок в длину с места. |  |  |
| 29 | Упражнения на развитие силы. |  |  |
| 30 | Прикладная физическая подготовка. |  |  |
| 31 | Кроссовая подготовка. |  |  |
| 32 | Смешанное передвижение на 1000 метров. |  |  |
| 33 | Упражнения на развитие выносливости. |  |  |
| 34 | Контрольно-тестовые испытания. |  |  |

**Список использованных источников**

1. Ковалько, В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников.[Текст] – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя
2. Патрикеев, А.Ю., Подвижные игры.1-4 класса. [Текст]М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению [Электронный ресурс].- Режим доступа - https://multiurok.ru/
4. Синягина, Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с