

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации муниципального образования
"Пермский муниципальный округ"

МАОУ "Кондратовская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
СТЦ


Епанова А.В.
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


Боев А.С.
Приказ №1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Каменских Е.Е.
Протокол
педагогического совета
№1
от «28» августа 2024 г.

и.о.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(физкультурно – оздоровительное направление)
«Активный ребенок»
для обучающихся 1-3 классов

Программу разработала
учитель физической культуры
первой категории
Епанова Анастасия Викторовна

Кондратово2024

Пояснительная записка

Программа «Активный ребёнок» реализует спортивно-оздоровительное направление в 1-3 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, даёт приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Цель программы: формирование у обучающихся потребности и готовности беречь своё здоровье и заботиться о нём, соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности;
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм народов мира.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек.

Общая характеристика курса «Активный ребёнок»

Программа состоит из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «Правильная осанка». А так же изучение теории

вплетаются в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Планируемые результаты освоения курса по внеурочной деятельности
«Активный ребёнок».

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальными компетенциями:

- 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:

Ученик получит возможность научиться

- 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:

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

Ученик получит возможность научиться:

— организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

— обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр;

— представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— формировать навыки здорового образа жизни;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;

— 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;

— 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.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

• проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

• участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

• открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях на спортивной площадке. Здоровый образ жизни
2. Веселые старты для формирования правильной осанки. Игра «Замри», «Исправить осанку».
3. Общеразвивающие игры «Отгадай, чей голосок?», «На прогулку».
4. Веселые старты для подготовки к строю. «Построение в шеренгу», «Быстро встать в колонну». Повторение изученных игр.
5. Игры с прыжками. «Прыжки по кочкам», «Волк во рву».
6. Игры с передачей и ловлей мяча. «Передача мяча в колонне», «Подвижная цель».
7. Игры со скакалками. Отработка прыжков через скакалку. Прыжки через длинную скакалку.
8. Весёлые эстафеты.
9. Игры по выбору детей.
10. Игры лазанием и перелезанием. «Поезд», «Альпенисты».
11. Игры для подготовки к строю. «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее встанет в круг».
12. Игры с прыжками. «Лягушата и цапля», «Парашютисты».
13. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Бегуны и метатели», «Гонки мячей».
14. Игры на развитие внимания. «Правильно-неправильно», «Копна-тропинка-кочка». Повторение изученных игр.
15. Веселые эстафеты.
16. Игры по выбору детей.
17. Общеразвивающие игры. «Космонавты», «Дед Мороз».
18. Общеразвивающие игры. «Конники-спортсмены», «Два Мороза».
19. Общеразвивающие игры. «Бег сороконожек», «Карусель», «Белые медведи».
20. Игры со скакалками. «Удочка», «Лялька», «Забегалы».
21. Развитие ловкости в эстафетах с предметами. Челночный бег.
22. Развитие координационных способностей.
23. Игры с прыжками. «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом».

24. Весёлые эстафеты.
25. Игры по выбору детей.
26. Общеразвивающие игры. «Мы – весёлые ребята», «У медведя во бору».
27. Игры с передачей и ловлей мяча.
28. Круговая и встречная эстафеты.
29. Подготовка к соревнованиям.
30. Отрабатывание изученных эстафет.
31. Круговая эстафета и встречная эстафета.
32. Эстафеты с мячами.
33. Подготовка к соревнованиям.
34. Подготовка к соревнованиям.