

Уфа 2024

Пояснительная записка

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Данная программа направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, развитие творческих способностей и физических качеств. Задача оздоровления ребёнка является в возрасте младших школьников одной и наиболее важной. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармоничной личности с самого раннего возраста являются развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости.

Развитие личности ребёнка предполагает максимальную реализацию его активности, самостоятельности, инициативности в процессе обучения любым видам деятельности. Одним из важнейших условий физической подготовленности детей к школе можно считать обеспечение достаточного уровня их двигательной активности. Повышенная двигательная активность - биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра - естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра - ведущая деятельность детей. 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 более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально - волевой сферы личности) развивают

произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена блоками: игры на развитие психических процессов, народные игры, настольные игры, подвижные игры с мячом, со скакалкой, с прыжками; гимнастические упражнения, хореографические занятия, спортивные игры.

Дети научатся:

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- ☐ о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- ☐ о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- ☐ об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- ☐ о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- ☐ составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- ☐ организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- ☐ уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Направленность: физкультурно - оздоровительная.

Возраст: 1 классы

Срок реализации: 1 год.

Приёмы и методы работы:

- наглядные (показ движений, слуховые и зрительные ориентиры, помощь педагога, наглядные пособия) ;
- словесные (объяснение, команды, рассказ, беседа, вопросы) ;
- практические (многократное самостоятельное выполнение движений, игровые упражнения, подвижные игры, игры-соревнования, эстафеты.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов	Дата Проведения
		Игры на развитие психических процессов.		
1	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1	07.09.2024
2	Упражнения и игры на внимание	«Класс, смирно», «За флажками». Упражнение «Ладонь - кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1	14.09.2024
		Строевые упражнения; перестроение.		

3	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1	21.09.2024
4	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1	28.09.2024
5	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	1	05.10.2024
6	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	1	12.10.2024
		Народные игры		
7-8	Развитие силы.	Полоса препятствий. ОРУ с целью увеличения силы мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Игровые упражнения на развитие силы. Эстафеты. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. «У медведя в бору»	2	19.10.2024 09.11.2024
9-10	Развитие ловкости, внимания, быстроты.	Игровые упражнения на развитие ловкости. П/и. «У кого меньше мячей». Эстафеты. Русская народная игра «Филин и пташка».	2	16.11.2024 23.11.2024

11	Развитие гибкости.	Полоса препятствий. Веселый тренинг. Г имнастическая пирамида	1	30.11.2024
12-13	Развитие чувства равновесия, координации.	Развитие прыгучести. Веселый тренинг. Игры и упражнения на равновесие. Эстафеты с мячом. Упражнения на снятие напряжения. Полоса препятствий. Игровые упражнения с прыжками. Эстафеты. Упражнения на расслабление. Русская народная игра «Кот и мышь». Правила игры.	2	07.12.2024 14.12.2024
14-15	Совершенствование двигательных навыков и физкультурных качеств.	Русская народная игра «Блуждающий мяч». Правила игры.	2	21.12.2024 28.12.2024
16-17	Развитие выносливости.	Русская народная игра «Через кочки и пенёчки». Правила игры.	2	18.01.2025 25.01.2025
18-20	Настольные игры: Лото, теннис, шашки.	Правила игры.	3	01.0.2025 08.02.2025 01.03.2025
21-22	Гимнастика. Г имнастическая пирамида.	Г имнастические упражнения	2	15.03.2025 22.03.2025

23- 24	Хореографические занятия.	Разучивание движений.	2	12.04.2025 19.04.2025
23	Игры с мячом	Ловля, бросок, передача. Комплекс ОРУ с мячом.	1	26.04.2025
26	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка»	1	03.05.2025
27	Игра с прыжками.	Правила игры. Проведение игры. «Попрыгунчики-воробушки»	1	10.05.2025
28	Игры на меткость.	Разучивание и проведение игр. «Метко в цель».	1	17.05.2025
		Спортивные игры		
29- 30	Баскетбол. Регби.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	2	24.05. 2024
31- 32	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	2	
33	Спортивный праздник «Страна Спортландия».	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
	Итого:		33ч.	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста». «Айрис пресс», «Айрес дидактика» г. Москва, 2004.
2. К. К. Утробина «Занимательная физкультура для детей 5-7 лет». «Гном и Д», г. Москва, 2004 г.
3. Т. Г. Анисимова, Е. Б. Савинов «Физическое развитие детей 5-7 лет». «Учитель». Волгоград, 2008 г.
4. Е. Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». «Просвещение», г. Москва,
5. Л. Фатеева «Подвижные игры для школьников». «Академия развития». Ярославль, 2006 г.
6. Г. А. Васильков, В. Г. Васильков «От игры к спорту». «Физкультура и спорт». Москва.
7. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Издательство «НЦ ЭНАС» г. Москва, 2004 г.
8. Социальная сеть работников образования [http: //nsportal.ru](http://nsportal.ru).