МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ   
Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальный орган управления образованием отдел образования

Администрация Тальменского района Алтайского края

МКОУ «Тальменская СОШ №6»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Тальменская СОШ №6»

-------------------------------Н.Л. Алексеева Приказ от 30.08.2024 г.№ 58/05

Рабочая программа по дополнительному образованию

Направление физкультурно-спортивное

(начальное общее образование)

**«Будь здоров «**

1 класс

Срок реализации 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Живлякова Светлана Анатольевна

Тальменка 2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Будь здоров!» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования, авторской программы О.А. Степановой «Подвижные игры» Изд.: Баласс, 2012.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции учащихся , в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений. Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств

**Новизна программы** заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством учащихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Цель программы:**

- удовлетворение потребности младших школьников в движении;

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативных навыков, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятие решения

- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

- охрана и укрепление физического и психологического здоровья младших школьников

**Задачи:**

- организовывать активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности;

- содействовать улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности.

Задачи: Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;

- формирование интереса к народному творчеству;

- расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;

- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Отличительные особенности программы внеурочной деятельности**

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Татарстана. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климато -географической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

**Место курса в учебном плане**

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1 классов. Возраст от 7 до 8 лет. Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю, всего 33 часа, продолжительность занятия 40 минут. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Формы занятий:** эстафеты; сюжетно-ролевая игра, игра с правилами,образно-ролевая игра; беседы по воспитательным эффектам подвижных игр; мини – проекты.

**Формы организации занятий:** коллективная, групповая.

Для решения задачи сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающего спортивно-ориентированного стиля жизни учащихся, учебно-образовательный процесс строится согласно приоритетам **здоровьесберегающих технологий**, с применением следующих **групп средств**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

**Результаты изучения курса**

В результате освоения программы курса «Будь здоров!» формируются ***умения***, соответствующие требованиям ФГОС НОО:

***Личностные:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

***Познавательные:***

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Коммуникативные:***

- адекватно использовать речевые средства для решения раз­личных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собствен­ной, и ориентироваться на позицию партнера 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;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия.

***Регулятивные:***

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутрен­нем плане;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- вносить необходимые коррективы в действие после его за­вершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и ино­странном языках;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результа­тов требованиям данной задачи и задачной области;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Предметные:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Планируемые результаты**

1.  Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2.  Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3.  Снижение заболеваемости школьников.

4.  Снижение психоэмоциональных расстройств.

5.  Повышение уровня физической подготовки школьников.

6.  Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7.  Снижение последствий умственной нагрузки.

8.  Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности  и повседневной жизни):приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. 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.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Занятия проводятся в групповой форме, предусматривают следующие формы проведения: подвижные игры, игры на развитие эмоциональной сферы учащихся, беседы об основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и т.д., спортивные соревнования, эстафеты, сезонные кроссы, викторины, походы, День здоровья и т.д.

**Содержание курса**

**Iраздел**   
 **Основы знаний о народной  подвижной игре ( 2часа)**

Для чего человеку игры? История возникновения игр. Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего.

**II раздел.**  **Подвижные игры с элементами легкой атлетики (10 часов)**

Игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. Игры: «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись».

**III раздел. Подвижные игры с основами акробатики. (10 часов)**

Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей. Разучивание игр: «Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь»

**IV раздел. Игры, сопровождающиеся текстом (10часов)**

Подвижные игры сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила; объясняют, какое движение и как надо выполнить; служат сигналами для начала и окончания, подсказывают ритм и темп. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений. «По ровненькой дорожке», «Лошадки», «Мы – веселые ребята», «Дожди».

**V раздел. Подвижные игры с основами лыжной подготовки (11 часов)**

Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**VI раздел. Игры – забавы (5 часов)**

Использовать игры - забавы «Кошки и мышки», «Пятнашки», «Пятнашки с мячом», «3вери», «Лошадки» можно для выполнения каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

**VII раздел. Игры – перебежки (5 часов)**

Игра "перебежки" хорошо развивает выносливость детей. Так как игра построена на беге, то также: укрепляется сердце. "Волк во рву", "К своим флажкам", "Пустое место".

**VIII раздел. Итоговое занятие. Спортивный праздник ( 2 часа)**

Итоговое занятие. Спортивный праздник.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Дата | | | |
| План | | | Факт |
| **Раздел I. Основы знаний о народной  подвижной игре (2часа)** | | | | | |
| 1 | Для чего человеку игры? История возникновения игр | | 04.09 | |  |
| 2 | Правила поведения при проведении игры. Разучивание считалок для выбора ведущего | | 11.09 | |  |
| **Раздел II Подвижные игры с элементами легкой атлетики (4 часа)** | | | | | |
| 3 | Подвижная игра « Лес, озеро, болото» | | 18.09 | |  |
| 4 | Подвижная игра «Перемена мест» | | 25.09 | |  |
| 5 | Подвижная игра « Не оступись» | | 02.10 | |  |
| 6 | Подвижные игры : «Лес, озеро, болото», «Перемена мест», «Не оступись» | | 09.10 | |  |
| **Раздел III. Подвижные игры с основами акробатики (5часов)** | | | 16.10 | |  |
| 7 | Подвижная игра «Соревнование скороходов» | | 23.10 | |  |
| 8 | Подвижная игра «Совушка» | | 06.11 | |  |
| 9 | Подвижная игра «Быстрые и ловкие» | | 13.11 | |  |
| 10 | Подвижная игра «Пятнашки с приседаниями» | | 20.11 | |  |
| 11 | Подвижная игра «День и ночь» | | 27.11 | |  |
| **Раздел IV. Игры, сопровождающиеся текстом (4часа)** | | | | | |
| 12 | Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | | 04.12 | |  |
| 13 | Подвижная игра «Лошадки» | | 11.12 | |  |
| 14 | Подвижная игра «Мы – веселые ребята» | | 18.12 | |  |
| 15 | Подвижная игра «Дожди» | | 25.12 | |  |
| **V раздел. Подвижные игры с основами лыжной подготовки (6 часов)** | | | | | |
| 16 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Охотники и олени» | | 15.01 | |  |
| 17 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Охотники и олени» | | 22.01 | |  |
| 18 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Встречная эстафета» | | 29.01 | |  |
| 19 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Встречная эстафета» | | 05.02 | |  |
| 20 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «День и ночь» | | 12.02 | |  |
| 21 | Подвижная игра с элементами лыжной подготовки «Попади в ворота» | | 26.02 | |  |
| **VI раздел. Игры – забавы (5 часов)** | | | | | |
| 22 | Игра - забава «Кошки и мышки» | | 04.03 | |  |
| 23 | Игра - забава «Пятнашки» | | 11.03 | |  |
| 24 | Игра – забава «Пятнашки с мячом» | | 18.03 | |  |
| 25 | Игра – забава «Лошадки» | | 01.04 | |  |
| **VII раздел. Игры – перебежки (5 часов)** | | | | | |
| 26 | Игра – пробежка "Волк во рву" | | 08.04 | |  |
| 27 | Игра – пробежка «К своим флажкам" | | 15.04 | |  |
| 28 | Игры – пробежки К своим флажкам", «Пустое место" | | 22.04 | |  |
| 29 | Игра – пробежка «Пустое место" | | 29.04 | |  |
| 30 | Игра «Липкие –пенёчки» | | 06.05 | |  |
| 31 | Игра «Липкие –пенёчки» | | 13.05 |  | |
| **VIII раздел. Итоговое занятие. Спортивный праздник (2 часа)** | | | | | |
| 32 | Итоговое занятие по теме «Подвижные игры» | | 20.05 | |  |
| 33 | Спортивный праздник | | 27.05 | |  |

**Материально–спортивное обеспечение занятий**

1.Скамейки - 2 шт.

2.Гимнастические маты - 10 шт.

3.Скакалки - 4 шт.

4.Мячи набивные - 7 шт.

**Методическое обеспечение и условия реализации программы**

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 1-4класса »Физическая культура» М: «Просвещение»,2013г.

Согласовано на Педагогическом совете школы

Протокол от 30.08.2024 г. №14

Председатель Педсовета Е.А. Шапкина.