Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа села Ново - Кусково

Асиновского района Томской области»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | РАССМОТРЕНО  РУКОВОДИТЕЛЬ МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.А. Фролова  протокол от 30 .08.2024№1 | СОГЛАСОВАНО  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Л.А. Фролова  протокол от 30.08.2024 № 1 | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Б. Маковеева  приказ от 30.08.2024 № 227 | |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Программа внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

Направление: социальное

Срок реализации программы :1 год (один час в неделю-33 ч.)

Класс: 1

Составитель: И.С.Кокорина,учитель начальных классов

с.Ново-Кусково,2024.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по общей

физической подготовки.

Образовательный процесс в современной школе постоянно услож­няется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нерв­но-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предпо­лагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состоя­ние центральной нервной системы и функций организма, определен­ный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режи­мом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического разви­тия многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проб­лему.

У многих первоклассников наблю­дается низкая двигательная активность, широкий спектр функцио­нальных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы воз­можность вредных влияний и способствовали бы укреплению здо­ровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания этого мира и мощнейший фактор роста.  Движение – естественное состояние любого «неспящего» ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. Он лучше растёт, здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносил строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать.  И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:**

Программа ориентирована на младших школьников. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

**Формы и режим занятий:**

Режим занятий: 1 раз в неделю, 1 час.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

**Цель программы*:***

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья при помощи подвижных игр.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

***повышение двигательной подготовленности учащихся***, отвечающей требованиям учебной программы.

**Формирование УУД**:

***Регулятивные УУД:***

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

- умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

***Познавательные УУД***

- 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).

***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- развивать умение слушать и понимать речь других.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

**Целесообразность программа**заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье-сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Планируемые результаты**

**внеурочной деятельности по общей**

**физической подготовки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название раздела | Предметные результаты | | Метапредметные результаты | Личностные результаты |
| Ученик научиться | Ученик получи возможность научиться |
| Здоровый образ жизни | соблюдать правила ведения здорового образа жизни | вести здоровый образ жизни | - развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности и находить средства ее осуществления;  -освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;  -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности;  - использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;  -овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;  - готовность слушать собеседника и вести диалог; -готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;  - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; -овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий; овладеть начальными сведениями об особенностях своего организма и здорового образа жизни. | - воспитание любви к своей Родине, любви к своей стране, городу, (родному краю);  -воспитание любви к своему национальному языку, культуре;  ) - способности обучающегося выполнять определенные (доступные) нравственные обязательства;  - умение придерживаться в своём поведении освоенных моральных норм;  -воспитание позитивного отношения к семье в жизни человека, знание традиций российской семьи;  - воспитание уважительного отношения к родителям, заботливого отношения к старшим и младшим;  -воспитание трудолюбия, усердия;  - воспитание положительного и бережного отношения к природе, окружающей среде, интереса к взаимодействию с миром живой и неживой природы;  - развитии чувства прекрасного, развитии умения находить прекрасное в окружающей жизни и самореализовываться в доступных видах художественной деятельности;  - развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимании чувств других людей и сопереживании им;  -воспитание бережного отношения к своему здоровью, своей сенсорной системе, в том числе к нарушенномузрению. |
| Здоровье в порядке- спасибо зарядке | упражнениям утренней гимнастики | выполнять упражнения утренней гимнастики |
| Личная гигиена | Соблюдать правила личной гигиены | правильно выполнять мероприятия по соблюдению чистоты тела человека, одежды и т.д. |
| Профилактика травматизма | соблюдать технику безопасности | выполнять технику безопасности |
| Нарушение осанки | упражнениям для укрепления осанки | выполнять упражнения для укрепления осанки |
| Игры требующие командного состава | Играм требующие командного состава | играть в различные подвижные игры, требующие командного состава |

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| Здоровый образ жизни | Научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения; формировать основы гигиенических навыков;через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов; познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге, вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам. | 1 |
| Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | Комплекс упражнений утренней гимнастики.Способствовать расширению кругозора;содействовать формированию первоначального представления о здоровом образе жизни;сформировать первоначальное представление о нормах личной гигиены;сформировать первичное представление о строении своего организма; воспитывать бережное отношение к своему здоровью, учить пользоваться различными источниками информации. | 1 |
| Личная гигиена | Что такое гигиена. Правила личной гигиены.Первоначальные представления онеобходимости чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. | 1 |
| Профилактика травматизма | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде | 3 |
| Нарушение осанки | Понятие осанка. Упражнения для укрепления осанки. | 1 |
| Подвижные игры требующие командного состава | «Игры ознакомление с играми, требующими командного состава. Развитие интереса к подвижным игрампредставления о душевной и физической красоте человека; Привитие интереса к подвижным играм, играм на свежем воздухе.Правила безопасности и профилактики травматизма во время игр. Ознакомление современным спортивным инвентарем и оборудованием. Проведение различных игр. | 26 |

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности**

Направление внеурочной деятельности: «Общая физическая подготовка».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п | Название разделов | тема занятия | Кол-во часов | Основные формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|
| 1. 1 | Здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни | 1 | беседа | Беседа о здоровом образе жизни. |
| 1. 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | 1 | практическая работа | Выполнение комплекс упражнений утренней гимнастики. |
| 1. 3 | Личная гигиена | Личная гигиена | 1 | беседа | Беседа: такое гигиена? Правила личной гигиены. |
| 1. 4 | Профилактика травматизма | Профилактика травматизма | 1 | беседа | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса |
| 1. 5 | Нарушение осанки | Нарушение осанки | 1 | практическая работа | Выполнение упражнений для укрепления осанки |
| 1. 6 | Подвижные требующие командного состава | игра «Расходитесь!» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять |
| 1. 7 | «Поймай рыбку» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнятьИграют две команды. Одна Игра повторяется несколько раз. |
|  | игра «Ловишки» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять |
| 1. 9 | Профилактика травматизма | Профилактика травматизма | 1 | Беседа | Инструкция по ТБ. |
| 1. 10 | Подвижные игры | «Змейка на асфальте» | 1 | подвижные игры | Выполняют упражнения. Ходьбапо прямой и изогнутой линии, тренируя координацию. |
|  | «Серый волк» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 1. 12 | «Нас не слышно и не видно» | 1 |  | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
|  | игра. «Липкие пеньки» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
|  | игра  «Катание мяча» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 1. 15 | «Чужая палочка» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
|  | игра  «Летучая мышь» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
|  | «Лисички и курочки» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 1. 19 | **«След в след»** | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
|  | **игра** «Водяной» |  | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
|  | «Серый зайка» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
|  | «Скок-перескок» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 1. 24 | «Веревочка» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
|  | «Спутанные кони» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 1. 26 | Подвижные игры | Профилактика травматизма | 1 | беседа | Правила поведения в команде.  ПравилаТБ |
| 2 | «Кто больше» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 26 | «Хлопушки» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 27 | игра. «Круговой» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 28 | игра  «Хищник в море» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 29 | Займи место» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 30 | Ловушки» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 31 | «Жмурки» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 32 | «Перехватчики» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |
| 33 |  | «Тимербай» | 1 | подвижные игры | Подвижные игры на свежем воздухеПравильно выполнять упражнения за преподавателем, запомнить комплексы упражнений и уметь правильно их выполнять. Соблюдать ТБ |