

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

МБОУ «Кимовская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Максимова М.А.

Протокол №1

от "10" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебной
воспитательной работе

Палагина Н.В.

Протокол №1

от "10" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мамонова Е.Г.

Приказ №80

от "11" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности
«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»
для 1 класса

Составитель:

Сабиров Раниф Рамилевич
учитель физической культуры

поселок совхоза КИМ 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности **«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы МБОУ «Кимовская СОШ»

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-х классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, 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.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Кимовская СОШ»: учебный курс предназначен для обучающихся 1-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год.

I. Содержание курса внеурочной деятельности «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

1 года обучения (1 класс)

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом.

Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки», «Хвостики», «Паровозики», «Часы проббили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

II. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности:

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 играх и нестандартных ситуациях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Изучаемый раздел, тема занятия	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания, историческое просвещение
1.Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (5 ч)					
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru	Решение ситуационных задач Лесная аптека на службе человека Вредные привычки	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	http://www.trainer.h1.ru		
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1	http://www.trainer.h1.ru		
4	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1	http://www.uchportal.ru		

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (11 ч)					
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1	http://www.uroki.net	Беседы «Как питались в стародавние времена и питание нашего времени?» «Мода и школьные будни»	Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1	http://www.uchportal.ru		
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	1	http://www.uchportal.ru		
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	http://www.uroki.net		
10	Кто быстрее?	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
12	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1	http://www.it-n.ru		
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1	http://www.it-n.ru		
3. Подвижные игры с мячом (9 ч)					
15	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1	http://www.uroki.net	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений,
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель»,	1	http://www.it-n.ru		

	«Воробушки и кот».				их освоение и выполнение
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	http://www.uroki.net		по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
19	Вимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
20	Вимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1	http://www.it-n.ru		
21	Штурм высоты.	1	http://www.uroki.net		
22	Подвижная игра «Салки»	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1	http://www.it-n.ru		
4. Занимательные игры (10 ч)					
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	http://www.it-n.ru	Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок «Моё настроение»	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.
25	Круговая эстафета.	1	http://www.uroki.net	Вредные и полезные растения.	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.
26	«Погоня», «Снайперы»	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения,
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	http://www.it-n.ru		
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	1	http://www.uroki.net		
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг»	1	http://www.it-n.ru		

31	Прыжок за прыжком.	1	http://www.it-n.ru		двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работ или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1	http://www.uroki.net		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1	http://fiskult-ura.ucoz.ru		
	итого	33			