

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Кайбицкая основная общеобразовательная школа Буйнского муниципального района Республики Татарстан"

«Согласовано»
Заместитель директора по воспитательной
работе: *Музаффарова Р. М.*
«29» августа 2022 года



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность»
«Растя здоровым»
1 класс**

Составитель: Нугоманова Л. И.
учитель начальных классов

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности 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 использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;

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;

Предметные результаты освоения курса.

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса.

Личностные результаты

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, в процессе образовательной деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Сильные, смелые, ловкие».

Метапредметные результаты освоения курса.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Содержание учебного курса:

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, 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.

Узнают о способах и особенностях движение 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.

Будут 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.

Материально-техническое обеспечение учебного курса.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям

младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- **Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев),
- **К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса),
- **Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух учащихся),
- **П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (6-7 экз.)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Перекладина гимнастическая	П
2.	Стенка гимнастическая	П
3.	Скамейка гимнастическая	П
4.	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные	К
5.	Палки гимнастические	К
6.	Скакалки детские	К
7.	Кегли	П
8.	Обручи	П
9.	Рулетка измерительная	Д
10.	Сетка волейбольная	Д
11.	Щит баскетбольный	Д
12.	Аптечка	Д

**Тематическое планирование
1 класс.**

№	Тема занятия	Количество часов
Народные игры		
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	1
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	1
3	Русская народная игра «Горелки».	1
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	1
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1
6	Русская народная игра «Зарница»	1
Игры на развитие психических процессов.		
7	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1
8	Упражнения и игры на внимание «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1
9	Игры на развитие памяти. «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1
10	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1
11	Игры на развитие мышления и речи «Ну-ка, отгадай», «Определим игрушку».	1
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Баба Яга», «Три характера».	1
Подвижные игры		
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «У ребят порядок строгий».	1
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	1
16	Весёлые старты с мячом.	1
17	Игра «Волк во рву» (ловля, бросок, передача).	1
18	Весёлые старты со скакалкой	1
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1
21	Игра «Белки, волки, лисы».	
22	Игра «Совушка».	1
23	Игра «Удочка»	1
24	Игра «Перемена мест»	1
25	Игра «Салки с мячом».	1
26	Игра «Прыгай через ров»	1
Спортивные игры и эстафеты		
27	Футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
28	Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	1
29	Пионербол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски через сетку.	1
30	Спортивный праздник. Игры, эстафеты.	1
31	Спортивные эстафеты с бегом и прыжками: «Зайчата», «Посадка картофеля», «Бег с эстафетной палочкой».	1

32	«Зайчата», «Посадка картофеля», «Бег с эстафетной палочкой.	1
33	Спортивные эстафеты с бегом и обручем: «Пролезь в обруч», «Посадка картофеля», «Бег с эстафетной палочкой».	1
	ИТОГО	33 ч