

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
Протокол № 2 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»
А.Н. Ушакова

Приказ № 150/н от 30.08.2023



ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по физической культуре «Страна здоровья»

Класс: 1-4

Учитель: Бадуев Василий Андреевич

с. Варгатёр, 2023 г.

1. Пояснительная записка

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 к 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 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;

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.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

2. Место в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год 1-ый класс, и 34 часа 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизация эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;
- создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Цели изучения по каждому разделу

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностными результатами кружка “Страна здоровья”

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка “Страна здоровья”

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий: в 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 30-40 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не более 15-ти детей, но и не менее 8-ми.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

3. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата
Народные игры			
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	5.9
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	10.9 12.9
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	17.9 19.9
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	24.9 26.9
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	31.9 2.10
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	7.10 9.10
Игры на развитие психических процессов.			
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	14.10 16.10
8	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	21.10 23.10
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	7.11 9.11
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	14.11 16.11
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	21.11 23.11
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	28.11 30.11
Подвижные игры			
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	5.12 7.12
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	12.12 14.12
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	19.12 21.12
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	23.12 25.12
17	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	14.1 16.1
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	21.1 23.1
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	28.1 30.1
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	4.2 6.2
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	11.2 13.2

22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	18.2 20.2
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	25.2 27.2
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	4.3 6.3
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	11.3 13.3
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	18.3 20.3
Спортивные игры			
27	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1.4 3.4
28	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	8.4 10.4
29	Футбол	Проведение игры.	15.4 17.4
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	22.4 24.4
31-33	Резерв		29.4 6.5 8.5 15.5 23.5