

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию и молодежной политике Администрации Павловского района
МБОУ «Павлозаводская СОШ»

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей начального
образования, физического
воспитания, технологии и
ИЗО

 Скворцова С.Г.
Протокол № 1
от «29» августа» 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Замулина И.Ю.
Протокол № 1
от «29» августа» 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Сажино И.М.
Протокол № 1
от «29» августа» 2023 г.

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Юниор»
на основе учебной программы
«Физическая культура»
автор В.И. Лях
для учащихся 1 классов общеобразовательных школ
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Степанов Игорь Владимирович
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 33 занятия (по 30-35 мин.) для обучающихся 1 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе 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, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

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

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Тематический план

спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

№ п/п	Разделы	1 год обучения	
		т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися		12
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств		19
3	Игры по выбору учащихся		2
	Всего часов	33	

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

1 год обучения (33 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий

Цель: воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Игры на развитие двигательных качеств - 19 занятия

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

Игры по выбору учащихся - 2 занятия

1 год обучения – 33 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
Игры на взаимодействие между учащимися							
1			Игра «Гном, как тебя зовут»	1	развитие внимания, памяти	классный кабинет	
2			Игра «Водяной»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива	игровая площадка	
3			Игра «Мы веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	музыкальное сопровождение
4			Игра «Гуси- лебеди»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка	
5			Соревнование скороходов	1	развитие внимания, умение правильно	спортивный зал	обувные коробки

					выполнять правила игры		
6			Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка	мел
7			Игра «К своим флажкам»	1	развитие ориентировки, сообразительности	площадка	флажки
8 9			Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	игровая площадка	по выбору
10			Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка	мячи
11			игра «Птицы и клетка»	1	совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений	зал	музыкальное сопровождение
12			игра «Угадай, кто»	1	развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал, коридор, площадка.	
Игры на развитие двигательных качеств							
13			Эстафета зверей	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных	игровая площадка	
14			Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение	по выбору
15			игра «Стой!»	1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал, площадка	малый мяч

16		Игра «Веселые музыканты»	1	развивать чувство ритма	помещение	детские музыкальные инструменты
17		игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных	игровая площадка	
18 19		Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивный зал	по выбору
20		Эстафета со скакалками	1	Развивать умение выполнять упражнение со скакалками	спортивный зал	скакалки
21		Игра «Паровозик»	1	совершенствование навыков бега, умение играть группой	игровая площадка	
22		Игры по выбору учащихся	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	спортивный зал	по выбору
23		игра «Вышибалы»	1	совершенствование быстроты реакции	спортивный зал	мяч
24		игра «Воробьи и вороны»	1	развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале	зал, площадка	
25		игра «Салки»	1	развивать быстроту движений	площадка	
26 27		Повторение изученных игр	2	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивный зал	по выбору
28		Эстафета «Кенгуру»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	спортивный зал	мешок
29		игра «Симон говорит»	1	развивать внимание, быстроту реакции	классный кабинет	
30		игра «мишки и шишки»»	1	развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование	спортивный зал	шишки и мешки

					навыков бега		
31			игра «Медведь»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	спортивный зал	
32 33			Игры по выбору учащихся	2	развитие интереса к играм и коммуникативных способностей	зал, площадка	

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; 	<ul style="list-style-type: none"> вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Управлять своими эмоциями; 	<ul style="list-style-type: none"> Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; Владеть различными формами игровой деятельности.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Учебно – практическое оборудование:
 - козел гимнастический,
 - перекладина гимнастическая (пристеночная),
 - стенка гимнастическая,
 - скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
 - комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
 - мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
 - палка гимнастическая,
 - скакалка детская,
 - мат гимнастический,
 - коврики: гимнастические, массажные,
 - кегли,
 - обруч пластиковый детский,
 - планка для прыжков в высоту,
 - стойка для прыжков в высоту,
 - флажки: разметочные с опорой, стартовые,
 - лента финишная.