

Комитет Администрации Косихинского района Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лосихинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Протокол заседания
методического совета
от «30» 08 2023 г № _____

Согласовано:
Протокол заседания
педагогического совета
от «31» 08 2023 г № _____

Утверждено:
Директор школы:
Т.В. Плотникова
Приказ № 165 от «01» 09 2023 г



Программа
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Непоседы»
Срок реализации 2023-2024 учебный год

Составитель:
Плотникова Татьяна Валентиновна
учитель физической культуры

с. Лосиха 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Непоседы» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1—11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 год.

Программа «Непоседы» реализует спортивно—оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 2 - 3 классах, возраст детей 7-9 лет.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Общая характеристика организации учебного процесса

Спортивные занятия включают в себя следующие **методы** обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, анализ и обсуждение своих действий и действий противника и т.д.)
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений)
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Форма обучения: конкурсы, соревнования, состязания, эстафеты, Дни здоровья, «Веселые старты».

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение курса по подвижным играм отводится 67 часов (2 класс — 34 часа, 3 класс — 34 часа), 1 час в неделю.

Планируемые результаты

Личностными результатами внеурочной деятельности «Непоседы» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами внеурочной деятельности «Непоседы» 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:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения, и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

Результаты освоения программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

К концу 3 класса учащиеся должны:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями — физическими упражнениями. Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра — это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры — естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра — ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма с более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Место проведения	Тема занятия	Содержание	Характеристика деятельности
1	кабинет	Вводное теоретическое занятие	Просмотр фильма «Что мы знаем об игре?»	
			«Игры с элементами бега»	
2	Спорт. площадка	«Бабочки»	В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.	Приучать свободно бегать по площадке и замирать по свистку, быстро реагировать на сигнал, возвращаться на свои места. Учить детей переходить от ходьбы к бегу; двигаться, меняя направление. Приучать детей по сигналу бежать в указанном направлении, догонять катящийся мяч, бросать его товарищу .
3	Спорт. площадка	«Цыплята и наседка»		
3	Спорт. площадка	«Быстрее-медленнее»		
5	Спорт. площадка	«Бежим к Кате»		
			«Игры - хороводы»	
6	с/з	«Уж мы сеяли лен, приговаривали»	Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.
7	с/з	«Ходим кругом», « Бубен»		
8	с/з	«Золотые ворота»		
			«Игры с элементами прыжков»	

9	с/з	Воробьишки	В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.	Учить подсакивать на месте на двух ногах, передвигаться прыжками и перепрыгивать препятствие. Прыгать на одной, и доставать подвешенные предметы. Запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё.
10	с/з	Лягушата		
11	с/з	Лиса и виноград		
12	с/з	Выше ноги от земли		
13	с/з	«Моя любимая игра»	Дети играют в те игры, которые им больше понравились за прошедшие занятия.	Совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками
«Настольные игры»				
14	Каб.	Игра в лото	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.	Познакомить с некоторыми видами настольных игр. Развивать правила этих игр.
15	Каб.	Игра в детское домино	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания.	Познакомить с некоторыми видами настольных игр. Развивать правила этих игр.
16	Каб.	Игра в шашки	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности.	Познакомить с некоторыми видами настольных игр. Развивать правила этих игр.

17	Каб.	Настольные игры	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности.	Познакомить с некоторыми видами настольных игр. Развивать правила этих игр.
			«Зимние игры на снеговой площадке»	
18	Спорт. площадка	Игра в снежки, лепка снежных баб	В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.	Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
19	Спорт. площадка	Взятие снежной крепости. Игра « Дай руку»		Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
20	Спорт. площадка	«Два Деда Мороза», «Метко в цель».		Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
21	Спорт. площадка	Эстафеты на лыжах и санках		Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
			«Ползание и лазание»	

22	с/з	«Лягушки в болоте»	Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки. Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно—двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц. Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.	Научить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке и подлезать под натянутой верёвкой. Формировать умение ползать по гимнастической скамейке и перелезать через бревно, лежащее на полу. Учить детей лазать по гимнастической стенке, залезать на неё и спускаться любым удобным способом.
23	с/з	«Добрые жуки»		
24	с/з	«Волк и зайцы»		
25	с/з	«Паучки »		
«Интеллектуальные игры»				
26	Каб.	Викторина «Спорт о мультфильмах»	Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе.	Воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели. Слушать и понимать речь других людей.
27	Каб.	Видеоролики о спортивных играх		
«Игры с мячом»				
28	с/з	«Съедобное - несъедобное»	Умение владеть мячом — держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.	Приучать подбрасывать мяч снизу вверх двумя руками и ловить его. Научит вести мяч, бегая и бросать его в корзину. Формировать умение бросать мяч, стараясь задеть товарища.
29	с/з	«Лисички и Белочки »		
30	с/з	«Вышибалы»		
Игры, развивающие равновесие				

31	Спорт. площадка	«Болото»	Коррекционные игры направлены на: развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений; формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве; развитие и совершенствование сенсомоторики; интеллектуально—познавательное развитие. Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.	Учить детей ходить по прямой гимнастической скамейке и по наклонной (один конец приподнят на 20 см)
32	Спорт. площадка	«Выше ноги от земли»		
33	Спорт. площадка	Итоговые занятия		Формировать умение работать в коллективе. Совместно договариваться о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками
		ИТОГО - 33 часа		

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Место проведения	Тема занятия	Содержание	Характеристика деятельности
1	кабинет	Вводное теоретическое занятие	Просмотр фильма «Что мы знаем об игре?»	Познакомиться с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке; просмотреть видеофильм об игре.
Игры - догонялки				
2	Спорт. площадка	«Салки-приседалки»	Простые и усложненные догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых садок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила.	Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения.
3	Спорт. площадка	«Салки с домом»		
4	Спорт. площадка	«У медведя во бору»		
5	Спорт. площадка	«Волк во рву»		
6	Спорт. площадка	«День и ночь»		
Игры - поиски				
7	с/з	«Отгадай, кто подходил?»	Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.	Осознавать внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. Слушать и понимать речь других людей.
8	с/з	«Слепой и зрячий»		

9	с/з	«Холодно-горячо»		Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками и учителем
10	Каб.	Викторина «В мире спорта»	Просмотр роликов по видам спорта	Уметь определять и называть правила увиденного вида. Познакомить с некоторыми видами спорта.
			Игры с быстрым нахождением своего места	
11	с/з	«Море волнуется»	В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.	Моделировать: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий.
12	с/з	«Птицы, на гнезда»		
13	с/з	«Гусек»		
			Зимние игры на снеговой площадке	
14	Спорт. площадка	Игра в снежки, лепка снежных баб	В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др .	Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.

15	Спорт. площадка	Игра « Дай руку» Взятие снежной крепости.	Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил.	Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
16	Спорт. площадка	«Метко в цель». «Два Деда Мороза»,	.Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость.	Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
17	Спорт. площадка	Эстафеты на лыжах и санках.	.Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость,	Соотносить заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный.
			Настольные игры	
18	Каб.	Игра в лото	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи.	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр. Провести турниры по этой игре.

19	Каб.	Игра в детское домино	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания.	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр. Провести турниры по этой игре.
20	Каб.	Игра в шашки	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности.	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр. Провести турниры по этой игре.
21	Каб.	Настольные игры	Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности.	Моделировать соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр. Провести турниры по этой игре.
			Игры с сопротивлением и борьбой	
22	с/з	«Пригибание руки»	Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий.	Усганавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения. Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах игры с одноклассниками.
23	с/з	«Коршун и наседка»		
24	с/з	«Поймай последнего»		

Интеллектуальные игры				
25	Каб.	«Собери пословицу»	Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе.	Воспроизводить способы выполнения действий с опорой на модели Слушать и понимать речь других людей.
26	Каб.	Викторина «Спорт вокруг нас»		
Игры на свежем воздухе				
27	Спорт. площадка	«Русская лапта»	Познакомить детей с новой игрой. Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстроты, реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др .	Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения
28	Спорт. площадка	«Бить-бежать»		
29	Спорт. площадка	«Одиннадцать»		
30	Спорт. площадка	«Утки и охотники»		
31	Спорт. площадка	«Горячая картошка»		
32	Спорт. площадка	«Вышибалы»		
33	Спорт. площадка	«Перестрелка»		
34	Спорт. площадка	Итоговое Занятие		

	ИТОГО - 34 часа	
--	-----------------	--

Лист корректировки рабочей программы (2020-2021 учебный год)

№ п/п	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту	Подпись зам по УВР
