

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Архангельская средняя школа имени А. А. Кудрявцева»**

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023.

Утверждено.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Иванчикова О.Н.  
Приказ № 72-о от 31.08.2023.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Секция «Юниор»**

**2023 – 2024 учебный год**

**Уровень реализации:** начальное общее образование

**Класс:** 1

**Направление:** спортивно-оздоровительное (развитие личности и самореализация обучающихся)

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:** Карамушко Татьяна Михайловна, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

*с. Архангельское  
2023 г.*

## 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 А.П. Матвеев «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

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

1 класс 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, а также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и 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 и являются замечательным средством всестороннего физического развития обучающихся.

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 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.

### Планируемые результаты к концу 1-го года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"><li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</li><li>• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</li><li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</li><li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;</li><li>• Демонстрировать уровень физической подготовленности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li><li>• Знать различные виды игр;</li><li>• Выполнять правила игры.</li></ul>

### Содержание программы

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психологического напряжения. Доказано, что успешность в школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определённым 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 даёт возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым – школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Программный материал по спортивным и 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 собраны с учётом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

#### 1. Игры на взаимодействие между учащимися – 12 занятий.

Специфика командных игр определяет требования к участникам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В игре вырабатывается: коллективизм, способность жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый момент состязания. Кроме этого, подвижные игры позволяют развивать не только физические, но и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В играх, имеющих сюжетную форму, есть простор для воображения и артистизма, элементов танца и пения. К тому же игры могут проводиться под музыкальное сопровождение. Всё это формирует эстетическое

мировосприятие. Увлекаясь игрой, дети очень ярко проявляют черты характера и другие индивидуальные особенности.

## 2. Игры на развитие двигательных качеств – 21 занятие

3. Ученики приобретают основы умений строевой подготовки, бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метание в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Занятия гимнастикой способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывает устойчивость произвольного внимания.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов на изучение темы
	<b>Игры на взаимодействие между учащимися (12 ч.)</b>	
1	Игра «Гном, как тебя зовут». Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге, ходьба змейкой и по кругу. Выполнение строевых команд.	1
2	Игровые упражнения на силу, ловкость и координацию. Подвижная игра «Ловля обезьян».	1
3	Игра «Мы веселые ребята». Прыжки со скакалкой.	1
4	Игра «Гуси- лебеди». Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания.	1
5	Соревнование скороходов. Передвижение по гимнастической стенке.	1
6	Разминка со стихотворным сопровождением и в движении. Игра «Волк во рву». Акробатические упражнения: перекаты.	1
7	Игра «К своим флажкам». Акробатические упражнения. Техника выполнения перекатов.	1
8	Разновидности бросков мяча одной рукой. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Осада города».	1
9	Подвижная игра «Альпинисты». Лазание по гимнастической стенке.	1
10	Эстафета с мячами.	1
11	Игра «Птицы и клетка». Гимнастические упражнения: стойка на лопатках, «мост».	1
12	Передвижение шагом, бегом, прыжками по сигналу. Подвижная игра «День и ночь».	1
	<b>Игры на развитие двигательных качеств (21 ч.)</b>	

13	Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении). Техника ступающего шага на лыжах. Игра «Эстафета зверей».	1
14	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг на лыжах. Игра «Стой!»	1
15	Техника скользящего шага на лыжах без палок. Игра «Паровозик».	1
16	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок. Игра «Схвати флажок».	1
17	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок. Игра «Совушка».	1
18	Техника торможения падением на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
19	Движение на лыжах змейкой. Подвижная игра «Юла».	1
20	Эстафета со скакалками.	1
21	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Упражнения со скакалками.	1
22	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Стрелки».	1
23	Упражнение на внимание. Подвижная игра «Выбивалы маленькими мячами». Броски и ловля мяча в парах.	1
24	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Воробьи и вороны».	1
25	Баскетбол: броски мяча в корзину. Броски мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Салки».	1
26	Прыжки с продвижением вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1
27	Упражнение на выносливость – вис на перекладине.	1
28	Техника прыжка в длину с места. Эстафета «Кенгуру».	1
29	Бег враспынную. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Сторож и воробьи».	1
30	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя. Игра «Мишки и шишки».	1
31	Баскетбольные упражнения: броски мяча в корзину. Игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах».	1
32	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.	1
33	Беседа о закаливании, поведении у воды летом. Подвижные игры.	1
	<b>Итого:</b>	<b>33 ч.</b>

#### Список литературы

- Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития», 2002г.
- Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. - М.,2005г.
- С. Глязер, Игры и развлечения. - М.,2011г.

- М.Н. Жуков, Подвижные игры. - М., 2000г.
- М.Н.Железняк, Спортивные игры. - М., 2001г.
- М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. - М., 1986г.
- В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
- Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка”. Динамические упражнения для детей 7-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

**Электронные образовательные ресурсы:**

<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/</a>
<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>
<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>