

**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»

Уровень реализации: начальное общее образование

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

Срок реализации: 1 год

Составитель: Пешкова С.С., учитель начальных классов

с. Архангельское
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе программы под редакцией А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы» (1-4 классы). М.: Просвещение, 2014г.; на основе следующих нормативных документов:

- письмо МО и РТ от 18.08.2010 г № 6871/10 «О введении ФГОС НОО»;
 - Стандарты второго поколения: рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся.
- Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные - значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юниор» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья. Данная программа формирует культуру здоровья обучающихся..

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха,
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Данная программа строится на принципах:

- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности - ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма - идентификация себя с Россией, её культурой.
- Практической направленности курса. Содержание занятий направлено на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.
- Обеспечение мотивации. Быть здоровым - значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки.

Описание места курса в учебном плане

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в классе. Общий объем учебного времени составляет 34 занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 мин.

Планируемые результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья, у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как:

товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильными и ловкими.

Тематическое планирование учебных курсов внеурочной деятельности

Секция «Юниор»

№ п/п	Раздел (количество часов) Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на изучение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Физическое совершенствование		34	https://resh.edu.ru/subject
1	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость	Игра	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
2	Прыжковые упражнения	Практическая работа	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
3	Ходьба на гимнастической скамейке	Практическая работа	2	http://school-collection.edu.ru

4	Упражнения с гимнастической скакалкой	Практическая работа	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
5	Упражнения с гимнастическим мячом	Соревнования	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/
6	Танцевальные упражнения.	Практическая работа	2	https://www.youtube.com/watch?v=8leEnvZ-1s
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	Практическое занятие	2	https://www.youtube.com/watch?v=yqQBkUWXBlc
8	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	Практическая работа	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
9	Спуски и подъёмы на лыжах	Соревнования	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/
10	Торможение на лыжах	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/

11	Бег с поворотами и изменением направлений	Практическое занятие	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
12	Подвижные игры с приемами спортивных игр	Игра	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
14	Игровые приемы баскетбола	Игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
15	Игры с приемами футбола	Игра	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
13	Подвижные игры на развитие равновесия	Практическое занятие	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
14	Эстафеты	Соревнования	2	http://www.openclass.ru
15	Игровая программа	Игра	1	http://www.fizkult-ura.ru/
			Итого: 34 ч.	

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/