

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа с. Подольск
Администрация МР Хайбуллинский район Республики Башкортостан
МБОУ СОШ с. Подольск

РАССМОТРЕНО
Рук. ШМО начальных классов

Ахмерова А.Б.
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР

Галиуллина Р.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Юнусов А.Р.

Приказ № 82 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
по курсу «Дружи со спортом»
в филиале МБОУ СОШ с.Подольск НОШ д.Воздвиженка
срок реализации 2023 — 2025 уч.г.

с. Подольск 2023

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Дружи со спортом» адресована: детям, обучающимся в начальных классах филиала МБОУ СОШ с.Подольск НОШ д.Воздвиженка

Количество обучаемых в кружке — 8-10 человек. В состав кружка включены учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющие допуск к занятиям .

Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления способствует укреплению здоровья, физическому развитию обучающихся, повышению их работоспособности. Занятия должны быть разнообразными по характеру и интенсивности, доступными и иметь оздоровительную направленность.

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников снижение умственной работоспособности происходит после 3-4 уроков.

Понятийная база и содержание учебного предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования от 6.10.09г. №373;

Закон «Об образовании»;

Федеральном закон «О физической культуре и спорту» от 4.12.2007г.№329-ФЗ;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;

Примерной программе начального общего образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889.

Особенность по отношению к ФГОС НОО. Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах), внеклассной работой по физической культуре (Внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 35-40 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Концепция программы.

Всезанимающиеся внеурочной деятельностью спортивно-оздоровительного направления обучаются навыкам игровых возрастных категорий, общефизической подготовленности. Количество занимающихся в группах — до 8 человек. Программа работы рассчитана на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в процессе занятий.

В процессе проведения занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях учитель воспитывает у занимающихся правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности, вырабатывает у них добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Большое место учащимся надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для оптимальной работоспособности.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы физкультурной деятельности адаптированы для преподавания в начальной общеобразовательной школе. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о физической культуре, подвижным играм, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно заниматься физкультурной деятельностью.

Периодичность занятий: 1 час в неделю

Объем программы: 33-34 часа.

Возраст детей: 7-11 лет.

Цели программы:

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.
2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.
3. Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

Задачи программы:

- создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
- достижение оздоровительного и рекреативного эффекта;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
- воспитание интереса к физкультурным и спортивным занятиям.

Формы занятий. Содержание внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий - внеурочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оздоровительные занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной обучающимися в течение учебного дня.

Оставляя неизменной структуру занятия (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

Планируемые результаты освоения курса «ДРУЖИ СО СПОРТОМ»

Личностные результаты изучения курса «Дружы со спортом» является формирование следующих умений:

1. 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.

Метапредметные результаты изучения курса «Дружы со спортом» является формирование следующих умений:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных 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.
- 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.

Методическое обеспечение:

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2008).

Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 1-4 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

Примерная организация занятия:

2. Организованный выход, построение
3. Подвижные и спортивные игры
4. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, учитывать, что оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством учителя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных обучающимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления учителю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Дружи со спортом»(в рамках внеурочной деятельности)
на 2023-2024 учебный год
34 часа (1 раз в неделю)

№ п\п	План.дата	Факт.дата	Тема занятия	Кол-во ча- сов	
1	04-08.09 2023		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1	http://school-collection.edu.ru
2	11.-15.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1	
3	18-22.09		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Паровозики»	1	
4	25-29.09		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	1	
5	02-06.10		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	1	

6	09-13.10		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	1	
7	16-20.10		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	1	
8	23-27.10		Игры народов России.	1	http://www.openclass.ru
9	06-10.11		Игры народов России.	1	http://www.openclass.ru
10	13-17.11		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	1	
11	20-24.11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	
12	04-08.12		Ловкая и коварная гимнастическая палка. Подвижная игра «Лиса и куры»	1	
13	11.-15.12		Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	1	
14	18-22.12		Выбираем бег. Подвижные игры «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	1	
15	25-29.12		Метко в цель. Подвижные игры «Метко в цель», «Салки с большими мячами».	1	
16	08-12.01 2024		Путешествие по островам. Подвижные игры «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте».	1	
17	15-19.01		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1	
18	22-26.01		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	
19	29-02.02		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1	
20	05.-09.02		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	1	
21	12-16.02		Штурм высоты.	1	

22	19-23.02		Подвижная игра «Салки»	1	
23	26-01.03		Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1	
24	04.-08.03		Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1	
25	11-15.03		Игры по желанию учащихся.	1	
26	18.03-22.03		Игры по желанию учащихся.	1	
27	01-05.04		Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1	
28	08-13.04		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», «Космонавты».	1	
29	15.04-19.04		Развитие выносливости. Подвижные игры «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки».	1	
30	22-26.04		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Часовые и разведчики».	1	
31	29-03.05		Прыжок за прыжком.	1	
32	06-10.05		Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Хвостики», «Падающая палка».	1	
33	13-17.05		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками».	1	
34	20-24.05		Веселые старты.		

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Дружи со спортом»(в рамках внеурочной деятельности)

на 2024-2025 учебный год

п\п	План.дата	Факт.дата	Тема занятия	Кол-во часов	
1	2.09-6.09		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1	http://school-collection.edu.ru
2-3	9.09-20.09		Подвижные игры на внимание	2	
4-5	23.09-4.10		Занятие на улице «Учимся играть в вышибалы »	2	
6-7	7.10-18.10		Эстафеты с различными мячами.	2	
8	21.10-25.10		Соревновательная программа «Большой мяч»	1	
9	28.10-1.11		Игры народов России.	1	http://www.openclass.ru
10-11	11.11-22.11		Игры народов России.	2	http://www.openclass.ru
12-13	25.11-6.12		Подвижные игры и упражнения со скакалками	2	
14-15	9.12-20.12		Подвижные игры и упражнения с мячами	2	
16-17	23.12-17.01		Подвижные игры на внимательность	2	
18	20.01-24.01		Спортивные соревнования «Весёлые старты»	1	
19	27.01-31.02		Подвижные игры на координацию движений	1	
20-21	3.02-14.0		Подвижные игры и упражнения с мячами	2	
22-23	17.02-28.02		Спортивные соревнования «Эстафеты с мячами»	2	
24-25	3.03-14.03		Игры на развитие ловкости и быстроты	2	
26-27	17.03-11.04		Основы игры пионербол	2	
28-29	14.04-25.04		Игровая программа по пионерболу	2	
30-32	28.04-16.05		Игра «Бомбардировка»	3	
33	19.05-23.05		Занимательные подвижные игры	1	

33 часа (1 раз в неделю)

Список литературы:

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2008.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Электронные цифровые образовательные ресурсы
http://www.openclass.ru
https://infourok.ru/videouroki/3882
http://school-collection.edu.ru