

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Холуй

| | |
|--|--|
| СОГЛАСОВАНО На заседании педагогического совета школы Протокол №1 от 30.08.2024 | УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ М.В.Казакова Приказ № от 30.08.2024 |
|--|--|

Программа внеурочной деятельности

(спортивно-оздоровительное направление)

«РАСТЕМ ИГРАЯ»

для обучающихся 1 классов

Срок реализации программы 1 год

Учитель физической культуры Жиряков Д.В

с.Холуй , 2024

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные УУД:

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Содержание курса внеурочной деятельности

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.(с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, с основами лыжной подготовки, игры-забавы, игры-сопровождающиеся текстом)

«Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» и т.д.

Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Развитие и формирование качеств у учащихся | Игры | Оборудование | Дата | | Форма проведения занятия | Возможность использования ЭОР (ЦОР) |
|---------------------------|----------------|--|--------------------------|------------------------|------|------|--------------------------|-------------------------------------|
| | | | | | План | Факт | | |
| I четверть 8 часов | | | | | | | | |
| 1 | Вас приглашает | Представление о мире | «Игра белок», «Разведчик | Кубики, мелки, обручи, | 6.09 | | урок | есть |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|-------|--|------|------|
| | страна Игр. Мир движения. | движения, их роли в сохранении здоровья | и», | скакалки | | | | |
| 2 | Дорога к доброму здоровью. Красивая осанка. | Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. | «Хвостики». «Паровоз» | Гимнастические палки, ленточки. скакалки | 12.09 | | урок | есть |
| 3 | Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Учись быстро и ловко. | Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. | «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | Скакалки, мелки, шапочка, шарф.. | 19.09 | | урок | есть |
| 4 | Сила нужна каждому. | Развитие силы и ловкости. | «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками» | Мешочки, скакалка, коврики | 26.09 | | урок | есть |
| 5 | Ловкий. Гибкий. Игры с мячом | Развитие гибкости и ловкости. | «Снип – Снап», «Быстрая тройка» | Гимнастические палки, скакалки | 3.09 | | урок | есть |
| 6 | Весёлая скакалка. | Развитие ловкости и внимания | «Медведь спит», «Весёлая скакалка» | Кубики, скакалки | 10.09 | | урок | есть |
| 7 | «Мой весёлый, звонкий мяч» | Развитие выносливости координации. | Эстафеты с мячом. | Фишки, мячи | 17.09 | | урок | есть |
| 8 | Развити | Развити | «Командн | Мячи, | 24. | | урок | есть |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|-----------|--|------|------|
| | е быстрот ы. | е быстрот ы | ые салки», «Сокол и голуби» | скакалки | 09 | | | |
| II четверть 7 часов | | | | | | | | |
| 9 | Кто быстрее ? | Развити е скорост ных качеств, выноси вости | «Найди нужный цвет», «Разведчик и» | Мешочк и, маленьк ие мячи, кубики, коврики | 7.1 1 | | урок | есть |
| 1 0 | Скакало чка- выручал очка. | Развити е силы | «Удочка с приседани ем», | Скакалк и, коврики | 14. 11 | | урок | есть |
| 1 1 | Ловкая и коварна я гимнаст ическая палка. | Развити е быстрот ы и ловкост и. | «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | Гимнаст ические палки, маленьк ие мячи, обручи, фишки, волейбо льный мяч | 21. 11 | | урок | есть |
| 1 2 | Команда быстрон огих . | Развити е силы и ловкост и | «Лиса и куры», | Обручи, гимнаст ические палки, скакалки | 28. 11 | | урок | есть |
| 1 3 | Выбира ем бег. | Развити е скорост ных качеств, ловкост и | «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | Мяч, фишки, флажки | 5.1 2 | | урок | есть |
| 1 4 | Метко в цель. | Развити е меткост и и координ ации движени й | «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | Кегли, малые мячи, большие мячи | 12. 12 | | урок | есть |
| 1 5 | Путеше ствие по острова м. | Развити е меткост и и координ ации движени й | «Назови имя», «Бездомны й заяц», Лягушки в болоте» | Мячи, обручи, канат, баскетбо льная корзина | 19. 12 | | урок | есть |

| III четверть 10 часов | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---|---|---------------------------|-------|--|------|------|
| 1 6 | Развиваем точность движений. | Развитие глазомера и точности движений. | «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | Гимнастические палки, мяч | 26.12 | | урок | есть |
| 1 7 | Горка зовёт. | Развитие физических качеств выносливости и ловкости | «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» | Ледянки | 16.01 | | урок | есть |
| 1 8 | Зимнее солнышко. | Развитие выносливости и ловкости. | Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик | Ледянки | 23.01 | | урок | есть |
| 1 9 | Зимние забавы. | Развитие выносливости и ловкости | «Кто быстрее приготовится» | Ледянки | 30.01 | | урок | есть |
| 2 0 | Штурм высоты. | Развитие выносливости и быстроты | «Штурм высоты» | Флажки | 6.02 | | урок | есть |
| 2 1 | Снежные фигуры. | Развитие выносливости и ловкости | «Салки» | Флажки | 13.02 | | урок | есть |
| 2 2 | Закрепление. Игры на свежем воздухе. | Развитие выносливости и ловкости | «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся | | 27.02 | | урок | есть |
| 2 3 | Мы строим крепость | Развитие физических качеств | «Мороз – Красный нос». Игры по желанию | Лопатки, санки | 5.03 | | урок | есть |

| | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|---|---|-----------|--|------|------|
| | | выноси вости и ловкост и | учащихся | | | | | |
| 2 4 | Мы строим крепост ь | Развити е физичес ких качеств выноси вости и ловкост и | Игры по желанию учащихся | Лопатки, санки | 12. 03 | | урок | есть |
| 2 5 | Игры на снегу | Развити е выноси вости и скорост ных качеств | « Горелки». Игры по желанию учащихся | Флажки | 19. 03 | | урок | есть |
| IV четверть | | | | | | | | |
| 2 6 | Удивите льная пальчик овая гимнаст ика. | Развити е ловкост и и быстрот ы | «Метание в цель», «Попади в мяч» «Точный расчёт» | Теннисн ые мячики, 2 волейбо льных мяча | 2.0 4 | | урок | есть |
| 2 7 | Развити е скорост ных качеств. | Развити е скорост ных качеств и меткост и | «Быстро в строй», командные «Колдунчи ки» | Мячи | 9.0 4 | | урок | есть |
| 2 8 | Развити е выноси вости. | Развити е выноси вости, быстрот ы и реакции | «Називи мя», «Бездомны й заяц», «Лошадки » | Мяч, гимнаст ическая палка | 16. 04 | | урок | есть |
| 2 9 | Развити е реакции. | Развити е быстрот ы, скорост и, реакции | «Пустое место», «Часовые и разведчики » | Мешочк и с песком | 23. 04 | | урок | есть |
| 3 0 | Эстафет ы с кубикам | Развити е быстрот | «Удочка», «Не урони кубик» | Булавы, кубики, фишки | 30. 04 | | урок | есть |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|-----------|--|------|------|
| | и | ы и выноси вости. | | | | | | |
| 3 1 | Прыжок за прыжко м. | Развити е быстрот ы, ловкост и, выноси вости | «Прыжок за прыжком» | Флажки , эстафетн ая палочка | 7.0 5 | | урок | есть |
| 3 2 | Мир движени й и здоровь я. | Развити е скорост ных качеств, ловкост и | «Хвостики », «Падающа я палка» | Ленточк а, гимнаст ическая палка. мячи | 14. 05 | | урок | есть |
| 3 3 | Мы стали быстры ми, ловкими , сильны ми, выноси выми. | Развити е ловкост и и быстрот ы | «Точный поворот», «Второй лишний». Эстафеты. | Кубики, мелки, обручи, скакалки | 21. 05 | | урок | есть |