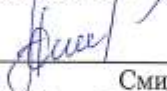


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Рыбно-Слободского муниципального района
МБОУ «Масловская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Смирнова А.В.
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе


Каримуллина З.Х.
Приказ №140 от «02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы


Спирidonova Л.В.
Приказ №140 от «02» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
для 1 класса
«Спортивный калейдоскоп»
на 2024 – 2025 учебный год

с. Масловка - 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация 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;
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- 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;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся;
- способствовать формированию навыков самоорганизации.

Предполагаемые результаты

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребёнка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. 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 и подвижными играми.

На изучение программы внеурочной деятельности «Спортивный калейдоскоп» в 1 классе отводится 1 час в неделю, всего 33 часа.

Форма организации: спортивная секция.

Также направление реализуется через иные формы внеурочной деятельности, включая мероприятия Перспективного плана воспитательной работы ОО:

- организация походов, экскурсий, «Дней здоровья», подвижных игр, «Весёлых стартов», внутришкольных спортивных соревнований;
- проведение бесед,
- применение на уроках игровых моментов, физкультминуток;
- участие в районных спортивных соревнованиях.

По итогам работы данного направления проводятся конкурсы, соревнования, дни здоровья и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение факультативного курса в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

Предметные результаты – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подвижные игры – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Упоры; седы; упражнения в группировке; Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: - баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; - волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На материале гимнастики с основами акробатики: - развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полушпагаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости; - развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по

сигналу; - формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно; - развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений; - развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Тематическое планирование факультативного предмета

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов	Целевые приоритеты воспитания
1.	Спорт в жизни людей.	2	<i>В сфере творческого отношения к учению:</i> стремление оценить свои возможности, стараться быть лучшим; настойчивость в достижении целей; бережливость.
2.	Движение есть жизнь	9	
3.	Значение осанки в жизни человека	3	<i>В сфере нравственного-эстетического воспитания:</i> формировать у обучающихся целеустремленность, настойчивость в достижении целей; стимулировать социальные инициативы учащихся, направленные на реализацию нравственной позиции
4.	Игры народов мира	9	
5.	Первая помощь при травмах	2	
6.	Слагаемые здорового образа жизни	2	<i>В сфере гражданско-патриотического воспитания:</i> формирование у обучающихся военно-прикладных навыков (различные виды лазания, различные виды бега и бега с преодолением препятствий)
7.	Подвижные игры с мячом	5	
8.	Профилактика вредных привычек	1	<i>В сфере ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:</i> спортивные путешествия познавательного и творческого содержания.

	ИТОГО:	33	
--	---------------	-----------	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем уроков	Плановые сроки прохождения	Сроки проведения
Спорт в жизни людей – 2			
1.	Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Море волнуется»,	02.09-07.09.24	

2.	Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Зайцы в огороде»	09.09-14.09.24	
Движение есть жизнь - 9			
3.	Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки».	16.09-21.09.24	
4.	Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц».	23.09-28.09.24	
5.	Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур»	30.09-05.10.24	
6.	Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву».	07.10-12.10.24	
7.	Длительный бег. Разучивание игры «Догони и коснись».	14.10-19.10.24	
8.	Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Хвостики».	21.10-26.10.24	
9.	Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».	07.11-9.11.24	
10.	Эстафета «Необыкновенные бега»	11.11-16.11.24	
11.	Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень».	25.11-30.11.24	
Значение осанки в жизни человека - 3			
12.	Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека.	02.12-07.12.24	
13.	Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки.	09.12-14.12.24	
14.	Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. Русские народные игры	16.12-21.12.24	
Игры народов мира - 9			
15.	Виды игр. Их разнообразие. Техника безопасности во время игры.	23.12-28.12.24	
16.	Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Угадай, чей голосок». Правила игры.	09.01-11.01.25	
17.	Хороводные игры «Ручеёк», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди».	13.01-18.01.25	
18.	«Удочка», «Тише едешь...» (Россия)	20.01-25.12.25	
19.	«Волк и козлята», «Аисты» (Украина)	27.01-01.02.25	
20.	«Посадка картофеля» (Белоруссия), «Квинта» (Литва)	03.02-08.02.25	
21.	«Пастух» (Армения), «Игра в лягушек» (Грузия)	17.02-22.02.25	

22.	«Вытащи платок» (<i>Азербайджан</i>), «Бег к реке» (<i>Дагестан</i>)	24.02-01.03.25	
23.	«Японские салки», «Отбрось банку», «Японские жмурки»(<i>Япония</i>)	03.03-07.03.25	
Первая помощь при травмах - 2			
24.	Знакомство с видами травм. Игры народов Сибири«Борьба на палке», «Волк и олени».	10.03-15.03.25	
25.	Лесная аптека на службе человека. Игры народов Сибири«Ледяные палочки», «Ловкий оленевод».	17.03-21.03.25	
Слагаемые здорового образа жизни - 2			
26.	Закаливание - средство от простуды. Подвижные игры с предметами «Горячий хлеб», «Мотальщики катушек».	01.04-05.04.25	
27.	Профилактика и коррекция плоскостопия. Упражнения для ступни, голеностопного и коленного сустава Подвижная игра «Воздушные акробаты».	07.04-12.04.25	
Подвижные игры с мячом -5			
28.	Упражнения с мячом (передача, ловля). Подвижная игра «Вышибалы»	14.04-19.04.25	
29.	Метания мяча на точность броска. Подвижная игра «Попади в цель»	21.04-26.04.25	
30.	Метания мяча на дальность броска. Подвижная игра «Кто дальше?»	28.04-03.05.25	
31.	Подвижные игр-эстафеты с мячами.	05.05-10.05.25	
32.	Спортивная игра «Футбол»: •Рассказ об истории игры •Мини-футбол (знакомство с правилами, игра на свежем воздухе)	13.05-17.05.25	
Профилактика вредных привычек -1			
33.	Посмотрим на курение новыми глазами. Сказка «Медведь и трубка». Подвижные игры-эстафеты.	19.05-24.05.25	
Итого: 33 часа			