

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ключевская начальная школа-детский сад
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Принята

Педагогическим советом
протокол № _____
от _____

Утверждена

Директором
МБОУ Ключевской НШ-ДС
_____/Л.Х. Матурова/
приказ № _____ от _____

**Программа
внеурочной деятельности
«Сильные, ловкие, смелые»**

2024- 2025 учебный год

Пояснительная записка

Задача школы- научить детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье. Если взрослые, в данном случае учителя, родители, личным примером будут демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 1-4 классов разработана на основе Рабочей программы ФГОС В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы», «Просвещение» 2012 года, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

В реализации программы "Сильные, ловкие, смелые" должны принять участие школьники 1-4 классов.

Цель: укрепление и сохранение здоровье младших школьников.

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и

сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Место проведения:

- в спортивном зале (холодное время года),
- на спортивной площадке (в теплое время года).

Занятия кружка проводятся 2 раз в неделю.

За год – 1 классы 66 часов, 2 -4 классы – 68 часов.

Продолжительность занятия 40 минут.

Результаты освоения программы:

- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы.

Содержание программы

Игры на улучшение здоровья: «Укради знамя», «Пустое место», «Салки», «Курочки», «Рыба-кит», «Гуси-лебеди», «Море волнуется», «Светофор».

Интегрированные уроки: «Подружись с утренней зарядкой», «Личная гигиена», «Спортивные упражнения — правильная осанка», «Закаливающие процедуры помогут тебе не бояться мороза», «Мифы Древней Греции о зарождении Олимпийских игр», «Народные игры и современные спортивные игры», «Игры народов мира», «Олимпийские игры», «Не зная броду не лезь в воду»

Игры на природе: «Кто быстрее к флажку», «Калабаса», «Кто дальше», «Хлопушка», «Стой, олень!».

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» .

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий»,

«Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки»

1 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Интегрированные уроки	20	-	20
2.	Эстафеты	-	44	44
3.	Прогулки на природе	-	2	2

2 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Интегрированные уроки	12	-	12
2.	Эстафеты	-	54	54
3.	Прогулки на природе	-	2	2

3 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Интегрированные уроки	12	-	12
2.	Эстафеты	-	54	54
3.	Прогулки на природе	-	2	2

4 класс

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Интегрированные уроки	12	-	12
2.	Эстафеты	-	54	54
3.	Прогулки на природе	-	2	2

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь
- спортивный зал
- спортивная площадка
- игровая площадка
- библиотека
- актовый зал
- аудио и видеоаппаратура, музыкальная техника