

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

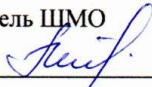
Министерство образования Иркутской области

Управление образования администрации МО "Братский район"

МКОУ "Куватская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Парилова И.М.

Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УР



Хлыстова Н.И.

Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Часовитин Н.М.

Приказ № 88 от «31»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Спортивная карусель»

1-2 классы

Куватка 2024

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивная карусель» для обучающихся рассчитана на 1-2 класс, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Цели программы:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;
- снижение состояния психологического дискомфорта и тревожности; умение управлять эмоциями;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, развития навыков самоконтроля и самооценки в отношении здоровья.

Задачи:

- Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
- Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.
- Представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
- Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
- Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
- Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.
- Формировать через совместную игровую и творческую деятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- **личностными результатами обучающихся являются:** осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- **метапредметными результатами обучающихся являются:** умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- **предметными результатами обучающихся являются:** учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приёмам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

Результаты соответствуют первому уровню - приобретаются новые знания и закрепляются через систему тренировочных упражнений и игр.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. «Я в школе и дома»: формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона.
2. «Питание и здоровье» основы правильного питания, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, морские продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата, формирование устойчивых нравственных представлений и убеждений в отношении к своему здоровью.
4. «Я и моё окружение» развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, настроение в школе и дома, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.
5. «Чтоб забыть про докторов» болезни и их признаки, какие врачи нас лечат, закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.
6. «Вот и стали мы на год взрослей» опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, наши успехи и достижения, диагностика.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

- 1.«Народные игры». Знакомство с играми своего народа и других народностей, развитие физических способностей детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к истории и культуре родной страны и других народностей.
- 2.«Бессюжетные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Проявление упорства, дисциплинированности в достижении поставленных целей. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
3. "Игры-забавы" Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания

выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

4. «Игры-эстафеты». Повторение эстафетных правил. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности, терпимости, уважение к сопернику.

5. «Спортивные игры». Повторение основных правил для спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, скакалкой, обручем.

6. «Любимые игры детей». Закрепление полученных знаний в 1 классе, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в любимых, наиболее популярных играх.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Количество часов
1. Я в школе и дома. Народные игры.		6
1	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Игра «Бояре».	1
2	Почему устают глаза? Игра «Краски».	1
3	Я сажусь за уроки. Игра «Салки».	1
4	Шалости и травмы. Игра «Колечко».	1
5	Компьютер-друг или враг? Хлебец. Украинская народная игра	1
6	Умники и умницы.	1
2. Питание и здоровье. Народные игры.		6
7	Правильное питание - залог здоровья. Горный козёл Таджикская народная игра	1
8	Культура питания. Этикет. Конное состязание. Казахская народная игра	1
9	Я выбираю кашу.	1
10	Что дает нам море. Волк и ягнята. Бурятская народная игра	1
11	Вкусные и полезные вкусоности.	1
12	Светофор здорового питания.	1
3. Моё здоровье в моих руках. Бессюжетные игры		6
13	Что такое иммунитет. Петушиный бой.	1
14	Прививки. Ловишки-перебежки.	1
15	Спорт в жизни человека. Попади в след.	1
16	Слагаемые здоровья. Белые медведи.	1
17	Закрепление. Игры по вы-бору. День Здоровья «Будьте здоровы!»	2
4. Я и моё окружение. Любимые игры детей		7
18	Взаимоотношения в семье. Картошка.	1
19	Нет вредным привычкам. Увернись от мяча. Выши-балы.	1
20	Мир эмоций и чувств. Мимика и пантомимика. Меткий стрелок.	1
21	Выразительность движений. Собачки.	1
22	Релаксация. Прятки.	1
23	Давай жить дружно! Классики.	1
24	Музыкальная мозаика. Резиночки.	1
5. Чтоб забыть про докторов. Игры-забавы		5
25	Признаки болезней. Как защитить себя от болезней. Охота на тигра.	1
26	Какие врачи нас лечат. Рыбаки. Донеси рыбку.	1
27	"Все спортом занимаются" Черепаха-путешественница. Собери орехи.	2
28	Сказка «Репка» на новый лад.	1
6. Вот и стали мы на год взрослее. Игры-эстафеты Спортивные игры		4
29	Как и чем можно отравиться. Первая помощь. Переправа. Эстафета с обручем.	1
30	А.Колобов. Красивые грибы. Кто быстрее. Комбинированная эстафета	1
31	Домашняя аптека. Мини-футбол	1
32	Наши успехи и достижения. "Выше, сильнее, быстрее»	1
Итого		34