

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
№ 170 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
оздоровительного клуба «Непоседы»

Предметная область:	спортивно-оздоровительная
Уровень образования:	начальное общее образование
Класс:	1
Учебный год:	2022 -2023
Разработчик(и) программы: (Ф.И.О.)	Гордиенко Е.В., Дудникова О.В., Стащенко Н.М., Шишкина А.С.

2022-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа оздоровительного клуба «Непоседы» **базового** уровня предметной области **спортивно-оздоровительное** для 1 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержденного приказом Минобнауки России №373 от 6.10.2009 г. (с изменениями и дополнениями).
- Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»
- Учебного плана МБОУ "Гимназия №4" г. Брянска на 2022-2023 учебный год.
- примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений и соответствует ООП НОО МБОУ «Гимназия №4» г. Брянска.

Цель курса: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Программа оздоровительного клуба «Непоседы» в 1 классе рассчитана на 16,5 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 20-25 минут. (0,5 ч)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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. 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. Этому способствуют занятия оздоровительного клуба «Непоседы».

Ценностные ориентиры содержания курса

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами оздоровительного клуба «Непоседы» являются

умения:

Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Выражать свои эмоции;

Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами оздоровительного клуба «Непоседы»

Является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1 классе:

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Знать:

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать;

-выполнять правила игры; -демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Непоседы» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание занятий отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Тематическое планирование

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.

«Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Снип–Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

С целью определения качества освоения обучающимися образовательной программы внеурочной деятельности, планируется проведение промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации отражают динамику индивидуальных образовательных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация будет проходить в форме «Весёлых стартов».

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛ

Название: Оздоровительный клуб «Непоседы»

Количество часов : 0,5 часа в нед.

Количество часов за 1 тр. – 5,5 ч.; 2 тр. - 6 ч., 3 тр.-5 ч.

№ п/п	Дата		Тема	Игры	Оборудование
	план	факт			
1.	Сентябрь 0,5 Сентябрь 0,5		Мир движений.	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	мелки, обручи, скакалки
2.	Сентябрь 0,5 сентябрь 0,5		Учись быстроте и ловкости. Входная диагностическая работа	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф.
3.	Сентябрь 0,5 октябрь 0,5		Ловкий. Гибкий.	«Снип–Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
4.	Октябрь 0,5 Октябрь 0,5		Сила нужна каждому.	«Очистить свой сад от камней»,	мячи
5.	ноябрь 0,5 ноябрь 0,5		Кто быстрее?	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	маленькие мячи
6.	ноябрь 0,5 ноябрь 0,5		Ловкая и коварная гимнастическая палка.	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, волейбольный мяч
7.	декабрь 0,5 декабрь 0,5		Выбираем бег.	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, флажки
8.	декабрь 0,5 декабрь 0,5		Путешествие по островам.	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи
9.	декабрь 0,5 январь 0,5		Горка зовёт.	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
10.	январь 0,5 январь 0,5		Зимнее солнышко.	«Кто быстрее приготовиться»	ледянки
11.	февраль 0,5 февраль 0,5		Снежные фигуры.	«Салки»	флажки
12.	февраль 0,5 март 0,5		Мы строим крепость	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	
13.	март 0,5 март 0,5		Игры на снегу	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки
14.	апрель 0,5 апрель 0,5		Развитие скоростных качеств.	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
15.	апрель 0,5 апрель 0,5		Развитие реакции.	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	
16.	май 0,5 май 0,5		Мир движений и здоровья.	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка, мячи
16,5	май 0,5		«Весёлые старты» в рамках промежуточной аттестации		Мячи, скакалки, флажки