

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИБОЙНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено»

Руководитель МО
учителей естественно-
математического цикла
 /Медведева О.В./
Протокол № 1
от «26» августа 2024 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР
 /Глебова С.А./
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ
"Прибойновская СОШ"
 Андреевская А.А./
Приказ № 43-0
от «28» августа 2024 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Непоседы»
для обучающихся 1-3 классов
2024-2025 учебный год

Учитель
Медведев С.П., 1 квалификационная категория

п. Прибойный, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Непоседы» разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО в соответствии с ФГОС НОО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286 (изменениями и дополнениями), с учётом ФООП НОО (Приказ Министерства просвещения РФ от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» с изменениями и дополнениями), в соответствии с ООП НОО и учебным планом МКОУ «Прибойновская СОШ».

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов:

1-4 классы – 34занятия по 1 занятию в неделю.

В 1-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 40 минут.

Тематический план

спортивно-оздоровительного направления «Непоседы»

№ п/п	Разделы	1 класс обучения		2 класс обучения		3 класс обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Игры на взаимодействие между учащимися						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств						
3	Игры с элементами легкой атлетики	1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики	1	8	1	8	1	8
5	Игры с элементами спортивных игр	1	8	1	8	1	8
6	Игры с элементами лыжной подготовки	1	5	1	5	1	5
7	Игры по выбору детей						

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Непоседы»

1– 4 года обучения

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу - время, потехе - час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- знать и любить свою родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения.

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Непоседы»

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;	<ul style="list-style-type: none">вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;Управлять своими эмоциями;	<ul style="list-style-type: none">Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;Владеть различными формами игровой деятельности.

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;	<ul style="list-style-type: none">Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	<ul style="list-style-type: none">выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;играть по упрощенным

<ul style="list-style-type: none"> • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<p>правилам спортивные игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
---	--	---

Тематическое планирование

№	тема занятий	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1 2 3	Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3
4 5	Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2
6 7	Погоня по кругу. «Перебежки»	2
8 9	«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2
10	<u>Ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
12 13	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	2
14 15	«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	2
16 17 18	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3
19	Соревнование «Лабиринт»	1
20	<u>Лыжная подготовка</u> Эстафета 4x50 без лыжных палок	1
21	игра «Два мороза»	1
22 23	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»	2
24	Игра «Заяц без логова»	1
25	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной	1

	интенсивности	
26	<u>Подвижные игры с элементами спортивных игр</u>	2
27	"Снайперы"	
28	"Перетягивание через черту"	1
29	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1
30	Бег с мячом. Бег по линиям. «День» и «Ночь»	3
31		
32		
33	Кто точнее?	1
34	«Пионербол»	1

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

6. Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

