

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Самарской области
Юго-Западное управление Министерства образования и науки
Самарской области**

ГБОУ СОШ № 10 г.о. Чапаевск

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
Учителей начальных классов

К. Т. Муртазина
Приказ №132-ОД
От «30» 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

М.А.Артюхина
Приказ №132-ОД
От «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №10
г.о. Чапаевск

Н. В. Пылева
Приказ №132-ОД
От «30» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

« СОГ »

для обучающихся 2-4 классов

Чапаевск, 2023 г.

Пояснительная записка

Актуальность и назначение программ

Программа СОГ (Спортивно-оздоровительная группа) предназначена для обучающихся основной и подготовительной физкультурных групп и ориентирована на применение широкого комплекса средств и методов физической культуры для увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Начальный школьный возраст благоприятен для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. В это время успешно осваиваются разнообразные упражнения, формируются двигательные навыки, начинает определяться предрасположенность к тем или иным видам физической активности. Поэтому очень важно с учётом индивидуальных физических способностей каждого ребёнка правильно ориентировать его на дальнейшие занятия теми видами физических упражнений, которые в наибольшей мере соответствуют его возможностям и интересам и могут быть относительно успешно реализованы. В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями и спортом во внеурочное время. Среди многообразия средств и методов, используемых в занятиях, важное место должны занять подвижные и спортивные игры. Они являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся. Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, актуальность разработанной программы внеурочной деятельности заключается в объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья,

увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условий для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- обогащение учащихся ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Слагаемыми физической культуры являются:

- крепкое здоровье;

- хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных способностей;
- знания и навыки в области физической культуры;

Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому спортивному развитию.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа занятий спортивно-оздоровительной группы разработана учителями начальных классов ГБОУ СОШ №10 на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры ("Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И.Ляха, (М., Просвещение, 2016; ООП НОО ГБОУ СОШ №10г.о. Чапаевск; Учебный план ГБОУ СОШ №10г.о. Чапаевск на 2023 -2024 учебный год), дополнена с учётом интересов детей и теми видами спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Уделено внимание подготовке обучающихся к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Место курса внеурочной деятельности «СОГ» в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «СОГ» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 2 класс - 68 часов в год, 3класс - 68 часов в год, 4 класс - 68 часов в год. Итого:204часа.Содержание программы 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.

Взаимосвязь с программой воспитания

Данная программа создана с учётом рекомендаций Примерной рабочей программой воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на спортивно-оздоровительное, но и на интеллектуальное, нравственное, социальное развитие учащегося. Воспитывающее значение внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «СОГ» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Особенности работы педагога по программе

Задача педагога состоит в том, чтобы раскрывать потенциал каждого школьника через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Каждое тематическое занятие может состоять из трёх частей:

- подготовительной, куда включаются теоретические сведения, упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;
- основной, в которой выполняются упражнения в лазании, равновесии, преодолении препятствий; упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры; подводятся итоги занятий .

В конце учебного года учащиеся сдают нормативы по общей физической подготовке.

Занятия СОГ проводятся в спортивном зале, приспособленных помещениях, на школьной спортивной площадке.

Формы занятий: беседы, подвижные игры, индивидуальные, командные и групповые задания, конкурсы, эстафеты, соревнования.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия: словесный, наглядный, практический.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, индивидуальный.

Средства: физические упражнения, бег, прыжки, метания, лазание

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми

способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности «СОГ» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности;
- усвоение правил безопасного поведения.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области физической культуры владение умениями:

- в легкоатлетических и гимнастических упражнениях, выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по ОФП и по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, соответствующий возрасту.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- активное включение в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Содержание курса внеурочной деятельности

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Раздел 1 Старинные подвижные игры (68 ч.)

2 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (2ч)

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Игра по теме «Быть здоровым - это модно»

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (3ч)

Беседа на тему «Как правильно выполнять зарядку?»

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Комплекс упражнений лечебной гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (2ч)

Что такое гигиена.

Правила личной гигиены

Тема 4 Профилактика травматизма (6ч)

Инструктаж по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки (4ч)

Упражнения для укрепления осанки. Упражнения укрепляющего характера.

Тема 6 Старинные подвижные игры. Культура и этикет (51ч)

Цель: познакомить детей с играми, в которые играли наши бабушки и дедушки. Между тем эти старые игры очень полезны для здоровья, так как при игре требуется постоянное движение, а вся игра происходит на улице. Правила предложенных игр незамысловаты, поэтому в них легко внести различные изменения, придать им больше азарта.

Старинные игры воспитывают уважительное отношение к культуре родной страны. Это такие игры как: «Двенадцать палочек», «Катание яиц», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Намотай ленту», «Лапта», «Без соли соль», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Платок», «Кто боится колдуна?», «Догонялки на санках», «Лучники», «Волк», «Камнепад», «Горелки», «Шаровки», «Штандер», «Рыбки», «Бабки», «Казачьи-разбойники», «Пятнашки со скакалкой», «Кот и мыши», «Птица и клетка», «Али – баба», «Белки, зайцы, мышки», «Двенадцать палочек», «Пятнашки», «Хвост дракона», «Чай - чай-выручай», «Пустое место», «Машина едет,

едет.Стоп!», «Светофор», «Колечко», «Выше ножки от земли», «Перестрелка», «Замри», «Вышибалы», «Капканы», «Прятки».

Раздел 2 Русские народные игры и забавы (68ч.)

3 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (2ч)

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Упражнение «Наши привычки»

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (2ч)

Беседа «Простуда и зарядка»

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма (6)

Инструктаж по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки (4ч)

Упражнения для укрепления осанки

Тема 6 Русские народные игры и забавы (53ч)

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. Разучивание русских народных игр:

«Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козёл», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птичка и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Заяц без логова», «Подвижная цель», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али – баба», «Два Мороза», «Жар – птица», «Перетягивание воза», «Горелки», «Гуси – лебеди», «Бой петухов», «Лапта», «Блуждающий мяч», «У медведя во бору», «Филин и пташки», «Кот и мыши», «Жмурки», «Гори, гори ясно!», «Птицелов», «Охотник и зайцы», «Волк», «Карлики и великаны», «Чай – чай выручай!», «Вышибалы», «Штандер», «Мышеловка», эстафеты с мячом «Перенеси мяч», эстафеты зверей, эстафеты «Вызов номеров», эстафеты «Весёлые старты», эстафеты с обручами, эстафеты «Быстрые и ловкие».

Раздел 3 Русские игровые традиции (68ч.)

4 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (2ч)

Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).

Игра-квест «Мы за здоровый образ жизни».

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (2ч)

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

Тема 4 Профилактика травматизма (6ч)

Инструктаж по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки (4ч)

Упражнения для укрепления осанки

Тема 6 Русские игровые традиции (53ч)

Цели: познакомить с разнообразием игровых традиций народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе помогут такие игры:

«Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и возжак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», «Зайки», «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка», «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром», «Горячее место», «Бездомный заяц», «Скакалка-подсекалка», «Коршун и наседка», «Медведь и возжак», «Пастух и стадо», «Мышеловка», «Филин и пташки», «Птицелов», «Воевода», «Лиса в курятнике», «Капканы», «Двенадцать палочек», «Гори, гори ясно!», «Пустое место», «Чехарда», «Штандер», «Караси и щука», «Два Мороза», «Вышибалы», «Рыбки».

Тематическое планирование

Программа включает три основных раздела

2 класс

«Старинные подвижные игры»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Электронные образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни.	2	1	1	РЭШ https://resh.edu.ru Московская электронная школа (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru ВФСК ГТО https://www.gto.ru Московский образовательный: учимся всей семьей! https://mosobr.tv
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	3	1	2	РЭШ https://resh.edu.ru
3	Личная гигиена.	2	2		РЭШ https://resh.edu.ru
4	Профилактика травматизма.	6	6		РЭШ https://resh.edu.ru
5	Нарушение осанки.	4		4	РЭШ

					https://resh.edu.ru
6	Старинные подвижные игры.	51		51	http://school-collection.edu.ru/catalog/
	Итого:	68	10	58	

3 класс

« Русские народные игры и забавы»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Электронные образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни.	2	1	1	РЭШ https://resh.edu.ru www.sports.ru
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	2	1	1	РЭШ https://resh.edu.ru www.sports.ru
3	Личная гигиена.	1	1		РЭШ https://resh.edu.ru www.sports.ru
4	Профилактика травматизма.	6	4	2	РЭШ https://resh.edu.ru www.sports.ru
5	Нарушение осанки.	4		4	РЭШ https://resh.edu.ru

					www.sports.ru
6	Русские народные игры и забавы.	53		53	РЭШ https://resh.edu.ru www.sports.ru
	Итого:	68	7	61	

4 класс

«Русские игровые традиции»

№	Тема	Кол. часов	Теория	Практические занятия	Электронные образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни.	2	1	1	РЭШ https://resh.edu.ru
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	2	1	1	РЭШ https://resh.edu.ru
3	Личная гигиена.	1	1		РЭШ https://resh.edu.ru
4	Профилактика травматизма.	6	4	2	РЭШ https://resh.edu.ru http://school-collection.edu.ru/catalog/
5	Нарушение осанки.	4		4	РЭШ https://resh.edu.ru
6	Русские игровые традиции.	53		53	http://school-collection.edu.ru/catalog/
	Итого:	68	7	61	

