

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Чукотского автономного округа
Управление социальной политики Администрации городского округа Певек
МБОУ СШ с.Рыткучи

РАССМОТРЕНО

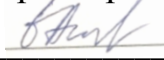
Руководитель МО



Нурова С. Б.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР



Алиева Б.В.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора



Кафизова А.К.
Приказ №01-11/138
от «19» июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Планета спорта» для учащихся 1 класса

Составитель: Хирамагомедоа А.М.

Рыткучи, 2023

Пояснительная записка

Создание условий для сохранения здоровья и формирование у обучающихся мотивации, к ведению ЗОЖ.

Данная задача решается путем проведения с детьми специальных комплексов лечебных упражнений с целью увеличения резистентности организма и устойчивости его к различным заболеваниям.

Малоподвижный образ жизни школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные детские игры в рамках внеклассной работы в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Детские подвижные игры вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Детские игры очень увлекательны и разнообразны по содержанию. По содержанию все народные игры доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка-школьника. Все свои жизненные впечатления и переживания ребенок отражает в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», и т. д.).

Игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные национальные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех.

Цель: восстановление, укрепление, сохранение здоровья, формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задачи:

- научить детей играть активно и самостоятельно;

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
 - способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности;
 - формирование теоретических знаний о здоровом опорно – двигательном аппарате;
 - формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у обучающихся;
- обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

Программа рассчитана на 1 учебный год для обучающихся 1 классов, 1 час в месяц.

Прогнозируемые результаты применения программы направлены:

- **на формирование первичных общеучебных умений и навыков у обучающихся.** Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.
- **введение детей в предметную область физической культуры.** Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств.

Знать:

- Способы изменения направления и скорости передвижения;
- Режим дня и личной гигиены;
- Комплексы упражнений утренней зарядки;

Календарно тематический план.

Упражнения для коррекции правильной осанки 8ч				
№ п.п	дата	Кол. часов	Наименование разделов и тем.	Базовые учебные действия.
1		1	Упражнения для развития правильного дыхания. Игра «Громче всех»	Используют общие приемы решения поставленной задачи. Формируют и удерживают поставленную задачу
2		1	Прыжки на скакалке . игра «Часы пробили ровно час...»	
3		1	Бег с преодолением препятствий.	
4		1	Ходьба с предметом на голове.	
5		1	Основные исходные положения для формирования правильной осанки.	
6		1	Упражнения с длинной и короткой	

			скакалкой.	
7		1	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра « у медведя во бору»	
8		1	Упражнения для мышц туловища.	
Коррекционные упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движения				
9		1	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру.	Используют общие приемы решения поставленной задачи. Формируют и удерживают поставленную задачу. Ставят задачи, обращаются к учителю.
всего		9		

Список литературы: программы специальных образовательных учреждений VIII вида, Москва, Просвещение 2009г., под редакцией В.В. Воронковой.

Учебно – методическое пособие для преподавателей; под общей редакцией С.П. Евсеева – Санкт – Петербург 2003г