

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Учредитель: управление образования администрации Плесецкого МО Архангельской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кенозерская средняя школа»

РАССМОТРЕНА
на МО «Начальных классов»
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Зам.директора по У.Р.
Лазникова /А.А. Лазникова/
«1» сентября 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
И.о. директора
Глушечкина /Глушечкина М.В.
«1» сентября 2023 г. Приказ № 65/1/1/01-11

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «На зарядку становись!»
для обучающихся 1-4 классов

(Приложение к ООП НОО МБОУ «Кенозерская школа»

утверждена 1.09.2023 Приказ №65/1/1/01-11)

д. Погост, 4
2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Веселая зарядка» разработана в соответствии с ФГОС НОО, включает в себя комплексный подход к увеличению двигательной активности и формированию навыков здорового образа жизни младших школьников: общеукрепляющие физические упражнения, элементы ритмики, дыхательную гимнастику, подвижные игры. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников и является одной из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в гимназии.

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья обучающихся через формирование навыка здорового образа жизни – утренней зарядки.

Задачи программы:

образовательные:

- учить правильному выполнению комплексов физических упражнений утренней зарядки;
- учить правильному выполнению дыхательной гимнастики;
- учить подвижным играм;

развивающие:

- развивать двигательные умения и навыки;
- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- развивать коммуникативные навыки;

воспитательные:

- воспитывать морально – волевые качества: дисциплинированность, ответственность, силу воли, взаимовыручку;

- воспитывать культуру здоровья;

оздоровительные:

- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств, а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Между тем, норма двигательной активности для обучающихся младшего школьного возраста составляет 12 – 16 часов в неделю. Школьные уроки физкультуры способны компенсировать лишь 11% нормы двигательной активности школьника. Деятельность с активным физическим компонентом позволяет решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками:

- удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции
- научить владеть своим телом
- развить не только физические, но и умственные и творческие способности

Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: ребенок ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание обучающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя к его повседневному рабочему состоянию.

Занятия по программе «Веселая зарядка» проводятся в групповой практической форме по 7-9 минут каждый учебный день до уроков. Каждый раздел предполагает 1 час теоретический, который распределяется по 2-3 минуты на каждое занятие. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных упражнениях, их правильном выполнении, правила игр. Практическая часть занятий предполагает выполнение комплексов

общеразвивающих упражнений утренней гимнастики, в том числе с предметами и под речитативы, комплексов дыхательной гимнастики и организацию подвижных игр.

Содержательными линиями Программы являются:

1. Оздоровительная утренняя зарядка.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Игры.

Программа предполагает равное количество часов по каждому из трех разделов, поэтому занятия строятся таким образом, что в течение учебного года чередуются оздоровительная утренняя зарядка, дыхательная гимнастика и подвижные игры, либо комбинируются в одном занятии.

Разучивание нового комплекса упражнений сопровождается четким объяснением исходного положения, какое движение выполняется на каждый счет, контрольных точек, правильного дыхания. После того, как комплекс разучен, движения могут выполняться под музыку. Комплексы оздоровительной зарядки чередуются.

Методика организации игр включает в себя раскрытие содержания игры, которое составляют: сюжет, правила, двигательные действия. В ходе игры дети должны получить возможность действовать самостоятельно, проявлять инициативу, но поощряя к активным действиям, учитель должен вместе с тем следить за дисциплиной, соблюдением правил игры, за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальны.

Занятия проводятся в спортивном зале или рекреации школы, лучше, если дети будут выполнять упражнения без обуви на гимнастическом коврике, при проведении подвижных игр желательно наличие спортивной обуви или обуви с нескользящей подошвой.

Программа предполагает использование спортивного инвентаря: гимнастические палки, гимнастические мячи, скакалки.

Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Веселая зарядка» соответствует возрастным особенностям обучающихся и способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Веселая зарядка» является программой внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению ООП НОО МБОУ «Кенозерская школа». Срок реализации программы – 4 года (1 - 4 классы).

Программа 1 года обучения разработана для обучающихся 6,5-8 лет, рассчитана на 33 часа в год. Режим занятий – 1 ч. в неделю.
Программа 2, 3, 4 годов обучения разработана для обучающихся 8-11 лет, рассчитана на 34 часа в год. Режим занятий – 1 ч. в неделю.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Физическое здоровье как важнейшее условие успешного развития младших школьников.

Психологический комфорт как условие успешности ребенка в обучении.

Двигательная активность как условие повышения физической и умственной работоспособности.

Здоровый образ жизни как условие воспитания успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности «Веселая зарядка» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с различными видами игр;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- раскрывать понятия «здоровый образ жизни», «зарядка», «комплекс упражнений», «дыхательная гимнастика»;
- ориентироваться в понятиях: синхронно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц; видах подвижных игр;
- выявлять связь занятий с досуговой и урочной деятельностью.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Контроль за реализацией программы включает в себя:

- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов утренней гимнастики в зачётной форме;
- заполнение и анализ «паспортов здоровья» ;
- ответы на контрольные вопросы.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Раздел 1. Оздоровительная утренняя зарядка (11ч.)

Тема 1.1 Комплекс общеразвивающих упражнений (6ч.)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое зарядка. Зачем нужна зарядка. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики.

Практические занятия.

Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

Тема 1.2 Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической палкой) (3ч.)

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.

Практические занятия.

Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах.

Тема 1.3 Упражнения под речитативы (2ч.)

Разучивание стихотворных речитативов.

Практические занятия.

Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика (11ч.)

Тема 2.1 Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием»(4ч.)

Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.

Практические занятия.

Упражнения «Гуси шипят», «Ежик», «Шар лопнул», «Дровосек», «Насос», «Вырасти большой»

Тема 2.2 Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (7ч.)

Правильное выполнение вдохов и движений.

Практические занятия.

Упражнения «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Поворот головы», «Ай - ай», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги (передний шаг и задний шаг)»

Раздел 3. Игры (11ч.)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка».

Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Воробьи и вороны», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.

Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».

Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

2 - 4 год обучения

Раздел 1. Оздоровительная утренняя зарядка (12ч.)

Тема 1.1 Комплекс общеразвивающих упражнений (7ч.)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Зачем нужна зарядка. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики.

Практические занятия.

Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

Тема 1.2 Упражнения с предметами (мячом, скакалкой, гимнастической палкой) (3ч.)

Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой.

Практические занятия.

Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно, на одной ноге, скрестно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах.

Тема 1.3 Упражнения под речитативы (2ч.)

Разучивание стихотворных речитативов.

Практические занятия.

Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика (11ч.)

Тема 2.1 Комплекс дыхательной гимнастики «Дышим с удовольствием»(4ч.)

Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков.

Практические занятия.

Упражнения «Часики», «Трубач», «Петушок», «Каша кипит», «Паровозик», «На турнике», «Насос», «Регулировщик», «Маятник»

Тема 2.2 Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (7ч.)

Правильное выполнение вдохов и движений.

Практические занятия.

Упражнения «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошечка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Поворот головы», «Ай - ай», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги (передний шаг и задний шаг)»

Раздел 3. Игры (11ч.)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Организация игр на перемене и во дворе. Организация игр с первоклассниками. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Поход», «Переправа», «Мы не скажем, а покажем».

Беговые игры: «Русская лапта», «Салки парами», «Знамя», «Прыгуны и пятнашки», «Гори – гори ясно», «Птицы и клетка», «Медведь, что ешь?»

Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала», «Мигалки», «Пианино», «Менялки».

Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик», «Ручеек», «Золотые ворота».

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Раздел программы	1 год		2 год		3 год		4 год	
		Теори я	Практ ика	Теор ия	Практ ика	Теор ия	Практ ика	Теори я	Практ ика
1.	Оздоровительная утренняя зарядка	1	10	1	11	1	11	1	11
2.	Дыхательная гимнастика	1	10	1	10	1	10	1	10
3.	Игры	1	10	1	10	1	10	1	10
Всего		3	30	3	31	1	3	31	3
Итого		33		34		34		34	

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Оздоровительная утренняя зарядка (47 ч.)	
Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое зарядка. Зачем нужна зарядка. Что такое здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики. Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки.	Соблюдать правила техники безопасности на занятиях. Организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем. Ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «комплекс упражнений».

Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку. Комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия и сколиоза, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно, на одной ноге, скрестно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Упражнения с предметами в парах. Физические упражнения (движения) под рифмованные тексты, игры – подражания, игры – забавы, танцевальные зарисовки.	Характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Принимать правильное исходное положение, выполнять правильно и точно упражнения под счет и под музыку. Контролировать собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях. Составлять комплексы упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром. Представлять самостоятельно и в группах составленные комплексы.
Дыхательная гимнастика (44 ч.)	
Правильное выполнение вдохов, выдохов, произношения звуков. Правильное выполнение вдохов и движений.	Соблюдать правильное выполнение вдохов и выдохов. Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево. Принимать правильное исходное положение, выполнять синхронно вдохи и движения под счет.

	Контролировать собственные действия, контролировать действия партнёра в парных упражнениях.
Игры (44 ч.)	
Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.	Организовывать места занятий играми в сотрудничестве с учителем. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр

5. МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

I. Учебно-методическое обеспечение.

Для педагогического работника:

1. Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры – подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями. [Текст] / авт.-сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008. – 111с.
2. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка [Текст] / Е.А. Каралашвили. – М.: Творческий центр, 2002.
3. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. [Текст] / авт.-сост. В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 154с.
4. Обухова, Л.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников [Текст] / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. – М.: Творческий центр, 2002.
5. Онучин, Н.А. Дыхательная гимнастика для детей [Текст] / Н.А. Онучин. - СПб: АСТ, Сова, 2005.
6. Останко, Л.В. Сто веселых упражнений для детей [Текст] / Л.В. Останко. - СПб: Корона принт, 2005.
7. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. [Текст] / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2008.

II. Спортивный инвентарь:

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи.
- гимнастические палки
- скакалки

III. Технические средства:

- музыкальный центр
- диски CD с фонограммами
- ноутбук, мультимедиа проектор

Приложение А

Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Что такое зарядка?
2. Какие упражнения должны входить в утреннюю зарядку?
3. Зачем надо делать зарядку?
4. В какие игры ты научился играть на занятиях?
5. Делаешь ли ты зарядку самостоятельно на каникулах?

2 класс

1. Как влияют на здоровье физические упражнения?

2. Какие виды физических упражнений ты знаешь?
3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
4. Какие подвижные игры ты знаешь?
5. Чему учат игры?

3 класс

1. Что включает в себя здоровый образ жизни?
2. Какие виды физической активности ты знаешь?
3. Какое значение для здоровья человека имеет зарядка?
4. Какие игры ты можешь провести с одноклассниками на перемене?
5. Какие дыхательные упражнения ты знаешь?

4 класс

1. Что такое, по-твоему, здоровье?
2. Какие составляющие здорового образа жизни ты соблюдаешь?
3. Что дают тебе занятия курса «Веселая зарядка»?
4. Как ты используешь то, чему научился на занятиях?
5. Можешь ли ты самостоятельно составить комплекс утренней зарядки?