

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа, реализующая адаптированные образовательные программы для детей с  
нарушением зрения, № 1 Тракторозаводского района Волгограда»

Выписка из рабочей программы курса внеурочной  
деятельности «Непоседы»  
для учащихся 1 «А» класса  
для АООП начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Выписка верна 30.08.2024

Директор



Л.А. Сысак

## Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Непоседы» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012, Уставом школы, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 4 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич – М. Просвещение, 2015г.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности учащихся с нарушением зрения посредством формирования у них физической культуры, слабаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганда и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

### Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

### Общая характеристика содержания программы «Непоседы»

Кружок «Непоседы» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности для учащихся начальной школы.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятием спортом, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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



Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Непоседы» вошли народные игры, распространённые в России за последнее столетие. А также 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, способность физически сил и внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### **Личностные УУД:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

##### **Регулятивные УУД:**

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

##### **Познавательные УУД:**

- 1) осознавать поставленную задачу;

2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

### **Коммуникативные УУД:**

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

### **Предметные результаты:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

### **Ценностные ориентиры:**

Повышенная двигательная активность — биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра — естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражались образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра — ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. 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. В играх много познавательного материала, действующего расширяющего сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.



Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

### **III Место учебного предмета в учебном плане**

Программа кружка «Непоседы» в 1-х классах рассчитана на 33 часа.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми

**Формы занятий:** беседы, игры, элементы занимательности и состязательности

**Алгоритм работы с подвижными играми.**

Знакомство с содержанием игры.

Объяснение содержания игры.

Объяснение правил игры.

Разучивание игр.

Проведение игр.

## **Требования ФГОС. Планируемые результаты.**

### **Дети должны знать:**

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

### **Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Маты;

Гимнастические палки;

Мячи, обручи, кегли, прыгалки.



Календарно-тематическое планирование 1 класса

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Оборудование	Дата	
					план	факт
1	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	кубки, мелки, обручи, скакалки	03.09.2024	
2	Красивая осанка. «Хвостики». «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бег	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, ленточки. Скакалки	10.09.2024	
3	Учить быстрее и ловкости «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	скакалки, мелки, шпалочка, шарф. Варежки, лыжи. Лыжные палки.	17.09.2024	
4	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со столами, «У дочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, скакалка, коврики	24.09.2024	
5	Ловкий. Гибкий. «Снип – Снап», «Быстрая тройка»	развитие гибкости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, скакалки	01.10.2024	
6	Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	кубки, скакалки	08.10.2024	
7	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,	развитие выносливости и силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, мячи	15.10.2024	

8	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»	развитие быстроты	игры Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мячи, скакалки	22.10.2024			
9	Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»	развитие скоростных качеств, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики	05.11.2024			
10	Скакалочка- выручалочка. «У дочка с приседанием»,	развитие силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	скакалки, коврики	12.11.2024			
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч	19.11.2024			
12	Команда быstroногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»,	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	обручи, гимнастические палки, скакалки	26.11.2024			
13	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мяч, фишки, флажки	03.12.2024			
14	Метка в цель. «Метка в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	кегли, малые мячи, большие мячи	10.12.2024			
15	Путешествие по островам. «Назови имя»,	развитие меткости и координации	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры	мячи, обручи, канат,	17.12.2024			



	«Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	двигений	игры, самостоятельно играть в разученные игры	баскетбольная корзина		
16	Развиваем точность движений.«Врапалошпаяся скакалка», «Подвижная пель». «Воробушки и кот»	развитие глазомера и точности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, мяч	24.12.2024	
17	Горка зовёт.«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	ледянки	14.01.2025	
18	Зимнее солнышко.«Веер», «Паровозик	развитие выносливости и ловкости Быстрый спуск»,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	ледянки	21.01.2025	
19	Зимнее солнышко.«Кто быстрее приготовиться »	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	ледянки	28.01.2025	
20	Штурм высоты.«Штурм высоты»	развитие выносливости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	флажки	04.02.2025	
21	Снежные фигуры.«Салки»	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	флажки	11.02.2025	
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры		25.02.2025	
23	Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	лопатки, санки	04.03.2025	



24	Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	лопатки, санки	11.03.2025			
25	Игры на снегу. Г.орелки». «Игры по желанию учащихся	развитие выносливости и скоростных качеств	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	флажки	18.03.2025			
26	Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»	развитие ловкости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча	01.04.2025			
27	Развитие скоростных качеств «Быстро в строй», командные «Колдунчики»	развитие скоростных качеств и меткости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мячи	08.04.2025			
28	Развитие выносливости. "Бездомный заяц», «Лошадки»	развитие выносливости, быстроты и реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мяч, гимнастическая палка	15.04.2025			
29	Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие быстроты, скорости, реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки с песком	22.04.2025			
30	«У дочка». «Не урони мяч»	развитие быстроты и выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	булавки, мяч, фишки	29.04.2025			
31	Прыжок за прыжком. Прыжок за прыжком»	развитие быстроты, ловкости, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	флажки, эстафетная палочка	06.05.2025			



32	Мир движений и здоровья. "Хвостикки", "Падающая палка",	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Ленточка, гимнастическая палка, мячи	13.05.2025	
33	Подведем итог	развитие быстроты, ловкости, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Мячи	20.05.2025	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ Разговоры о важном 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Образ будущего. Ко Дню знаний	1	02.09.2024	
2	Век информации. 120 лет. Информационному агентству России ТАСС	1	09.09.2024	
3	Дорогами России	1	16.09.2024	
4	Путь зерна	1	23.09.2024	
5	День учителя	1	30.09.2024	
6	Легенды о России	1	07.10.2024	
7	Что значит быть взрослым?	1	14.10.2024	
8	Как создать крепкую семью. День отца	1	21.10.2024	
9	Гостеприимная Россия. Ко Дню народного единства	1	11.11.2024	
10	Твой вклад в общее дело	1	18.11.2024	
11	С заботой к себе и окружающим	1	25.11.2024	
12	День матери	1	02.12.2024	
13	Миссия-милосердие (ко Дню волонтера)	1	09.12.2024	
14	День Героев Отечества	1	16.12.2024	
15	Как пишут законы?	1	23.12.2024	
16	Одна страна – одни традиции	1	13.01.2025	
17	День российской печати	1	20.01.2025	
18	День студента	1	27.01.2025	
19	БРИКС (тема о международных отношениях)	1	03.02.2025	
20	Бизнес и технологическое предпринимательство	1	10.02.2025	
21	Искусственный интеллект и человек. Стратегия взаимодействия	1	03.03.2025	
22	Что значит служить Отечеству? 280 лет со дня рождения Ф. Ушакова	1	10.03.2025	



23	Арктика – территория развития	1	17.03.2025	
24	Международный женский день	1	31.03.2025	
25	Массовый спорт в России	1	07.04.2025	
26	День воссоединения Крыма и Севастополя с Россией. 100-летие Артека	1	14.04.2025	
27	Служение творчеством. Зачем людям искусство? 185 лет со дня рождения П.И. Чайковского	1	21.04.2025	
28	Моя малая Родина (региональный и местный компонент)	1	28.04.2025	
29	Герои космической отрасли	1	05.05.2025	
30	Гражданская авиация России	1	12.05.2025	
31	Медицина России	1	19.05.2025	
32	Что такое успех? (ко Дню труда)	1		
33	80-летие Победы в Великой Отечественной войне	1		
34	Жизнь в Движении	1		
35	Ценности, которые нас объединяют	1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>35</b>		