


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Голубой Факел»

Согласовано 
Заместитель директора по
УВР
Иванкова М.В.
от «*20*» *авг* 2022г.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Кружок «Спортивные и подвижные игры»
1 класс

Составитель:
учитель Власова П.В.

2022г.

1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности.

Содержание включает:

теоретический раздел (информационный компонент): получение знаний о физической культуре и спорте, значении подвижных игр в физическом и личностном развитии обучающихся, влиянии физических упражнений на организм, о гигиенических требованиях к занимающимся физической культурой, профилактике травматизма и др. а также получение информации об оздоровительных методиках и направлениях спорта.

практический раздел включает начальные умения и навыки, общую физическую подготовку на основании использования подвижных игр, способы самостоятельной деятельности обучающихся, упражнения оздоровительных методик, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Применяемые **методы и формы** работы с обучающимися:

образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);

методы практических упражнений

- метод контроля; динамика показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации** через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный.

Программа рассчитана на один год обучения 1 класс начальной школы), 34 учебные недели в год; возраст обучающихся 7-8 лет, наполняемость учебных группы 12 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю в рамках ФГОС, продолжительность одного занятия 1 учебный час.

2. Планируемые результаты учебного курса внеурочной деятельности.

в соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений,

создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком:

- по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию подвижных игр;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях;

- самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной

форме комментировать и оценивать их достижение высказывать свои предложения и пожелания;

- оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности;

- проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности;

- анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются:

- полученные знания, освоенные обучающимися;

- умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы;

- виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

3. Тематическое планирование.

| | Тема занятия | Всего часов | Дата проведения | |
|----|---|-------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения. Игры по выбору детей. | 1 | | |
| 2 | ОРУ. Игры «Игра белок», «Разведчики», «Щенок». | 1 | | |
| 3 | ОРУ. Игры «Хвостики». «Паровоз». | 1 | | |
| 4 | ОРУ. Игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный». | 1 | | |
| 5 | ОФП. Игры «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками». | 1 | | |
| 6 | ОРУ. Игры «Снип – Снап», «Быстрая тройка». | 1 | | |
| 7 | ОРУ. Игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка». | 1 | | |
| 8 | ОРУ. «Очисти свой сад от камней». | 1 | | |
| 9 | ОРУ. Игры «Командные салки», «Сокол и голуби». | 1 | | |
| 10 | ОФП. Игры «Найди нужный цвет», «Разведчики». | 1 | | |
| 11 | ОРУ. Игра «Удочка с приседанием». | 1 | | |
| 12 | ОРУ. Игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». | 1 | | |
| 13 | ОРУ. Игра «Лиса и куры». | 1 | | |
| 14 | ОРУ. Игры «Кто быстрее?», «Сумей догнать». | 1 | | |
| 15 | ОФП. Игры «Метко в цель», «Салки с большими мячами». | 1 | | |
| 16 | ОРУ. Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте». | 1 | | |
| 17 | ОРУ. Игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот». | 1 | | |
| 18 | ОФП. Игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик». | 1 | | |
| 19 | ОРУ. Игра «Команда на команду». | 1 | | |
| 20 | ОРУ. Игра «Кто быстрее приготовиться». | 1 | | |
| 21 | ОРУ. Игра «Штурм высоты» | 1 | | |
| 22 | ОФП. Игра «Салки». | 1 | | |
| 23 | ОРУ. Игры «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся. | 1 | | |
| 24 | ОРУ. Игры «Мороз-Красный нос». Игры по желанию учащихся. | 1 | | |
| 25 | ОФП. Игры по желанию учащихся. | 1 | | |
| 26 | ОРУ. Игра «Горелки». | 1 | | |
| 27 | ОРУ. Игры «Метание в цель», «Попади в мяч». | 1 | | |
| 28 | ОРУ. Игры «Быстро в строй», командные «колдунчики». | 1 | | |
| 29 | ОФП. Игры «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки». | 1 | | |
| 30 | ОРУ. Игры «Пустое место», «Часовые и разведчики». | 1 | | |
| 31 | ОРУ. Игры «Удочка», «Не урони мяч» | 1 | | |
| 32 | ОРУ. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | | |
| 33 | ОФП. Игры «Хвостики», «Падающая палка». | 1 | | |
| 34 | ОРУ. Итоговые соревнования «Весёлые старты». | 1 | | |

