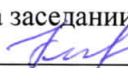

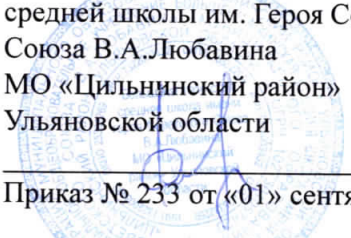


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Большенагаткинская средняя школа имени Героя Советского Союза В.А.Любавина
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО  Князькина С.Н. Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР  Фролова О.В. «29» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Большенагаткинской средней школы им. Героя Советского Союза В.А.Любавина МО «Цильнинский район» Ульяновской области  Руссков Д.М. Приказ № 233 от «01» сентября 2023 г.
---	--	---

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»**

для 1 класса
начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации : 1 год

Количество часов: 34

Составитель: Горлов Павел Анатольевич, учитель физической культуры

2023 г.

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки от 31 мая 2021 года №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- письма Минпросвещения России «О направлении методических рекомендаций» №ТВ-1290/03 от 05.07.2022 г.;
- Основной образовательной программы начального общего образования Больщенагаткинской средней школы

Цели:

- оптимизировать двигательную активность обучающихся на переменах и во внеурочное время;
- познакомить обучающихся с разнообразием подвижных и спортивных игр, возможностью использовать их при организации досуга;

Задачи:

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру общения, ценностного отношения к спортивным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Описание места предмета в учебном плане

На изучение всех учебных тем программы отводится 33 ч. из расчета 1 ч в неделю.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты .

Результаты освоения содержания кружка внеурочной деятельности «Подвижные игры» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам освоения курса данной деятельности выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, по выбранному направлению.

Результаты освоения программного материала в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и

представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими обучающимся занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения выбранного курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- В области физической культуры:
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективно.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Данная программа соответствует стартовому уровню и рассчитана на игровой и спортивно-оздоровительный виды деятельности, формами которых являются секции, олимпиады и соревнования. Возраст обучающихся составляет 7-8 лет.

Знания о физической культуре

- **Спортивные игры.** Спортивные игры - система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия, координации движений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

- **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий по выбранному направлению.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Правила игр. Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий. Подвижные игры с элементами футбола. «Выбей мяч из круга», «Забей гол», «Точно в цель», «Светофор», «Топ-танец», «Обманный мяч» Контрольные игры Баскетбол. Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий. Подвижные игры с элементами баскетбола. «Съедобное -несъедобное», «Вышибаль», «Ещё выше», «Передай мяч», «Точно в цель». Контрольные игры. Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола. «Пионербол», «Мяч среднему», «Мяч соседу». Контрольные игры. Общая и специальная физ. подготовка. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Беговые упражнения, прыжки и ускорения, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение курса.

№п/п	Тема	Количество часов аудиторных/внеаудиторных	
	Раздел 1.Футбол.	9	
1.	Правила игры.	1	

2.	Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий		1
3.	Подвижные игры с элементами футбола. «Выбей мяч из круга»		1
4.	«Забей гол»		1
5.	«Точно в цель»		1
6.	«Светофор»		1
7.	«Топ-танец»		1
8.	«Обманный мяч»		1
9.	Контрольные игры		1
	Раздел 2. Баскетбол.		8
1.	Правила игры.	1	
2.	Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий	1	
3.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Съедобное - несъедобное»	1	
4.	«Вышибаль»	1	
5.	«Ещё выше»	1	
6.	«Передай мяч»	1	
7.	«Точно в цель»	1	
8.	Контрольные игры	1	
	Раздел 3. Волейбол.		5
1.	Правила игры.	1	
2.	Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий	1	
3.	Подвижные игры с элементами волейбола. «Пионербол»	1	
4.	«Мяч среднему»	1	
5.	«Мяч соседу»	1	
	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка.		9
1.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		3
2.	Беговые упражнения, прыжки и ускорения, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.		3
3.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.		3
	Раздел 5. Контрольные испытания.		2
		14	19
	Итого :		33

IV. Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Раздел 1. Футбол.	9		
1.	Правила игры.	1	06.09.	
2.	Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий	1	13.09.	
3.	Подвижные игры с элементами футбола. «Выбей мяч из круга»	1	20.09.	
4.	«Забей гол»	1	27.09.	
5.	«Точно в цель»	1	04.10.	
6.	«Светофор»	1	18.10.	
7.	«Топ-танец»	1	25.10.	
8.	«Обманный мяч»	1	01.11.	
9.	Контрольные игры	1	08.11.	
	Раздел 2. Баскетбол.	8		
1.	Правила игры.	1	15.11.	
2.	Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий	1	29.11.	
3.	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Съедобное - несъедобное»	1	06.12.	
4.	«Вышибалы»	1	13.12.	
5.	«Ещё выше»	1	20.12.	
6.	«Передай мяч»	1	27.12.	
7.	«Точно в цель»	1	10.01.	
8.	Контрольные игры	1	17.01.	
	Раздел 3. Волейбол.	5		
1.	Правила игры.	1	24.01.	
2.	Комплексы упражнений на развитие технических и тактических действий	1	31.01.	
3.	Подвижные игры с элементами волейбола. «Пионербол»	1	07.02.	
4.	«Мяч среднему»	1	28.02.	
5.	«Мяч соседу»	1	06.03.	
	Раздел 4. Общая и специальная физ. подготовка.	9		
1.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	13.03.	
2.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	20.03.	
3.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	27.03.	
4.	Беговые упражнения, прыжки и ускорения, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	03.04.	
5.	Беговые упражнения, прыжки и ускорения, с изменяющимся направлением движения, из	1	17.04.	

	разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.			
6.	Беговые упражнения, прыжки и ускорения, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1	24.04.	
7.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	01.05.	
8.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	08.05.	
9.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1	15.05.	
	Раздел 5. Контрольные испытания.	2		
1.	Контрольные испытания.	1	22.05.	
2.	Контрольные испытания.	1	22.05.	

Цифровые образовательные ресурсы

1. <https://infourok.ru/> - Инфоурок
2. <http://vashechudo.ru/> игры зимой
3. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://www.100let.net/index.htm> - Уроки здоровья. Клуб здоровья и долголетия
4. <http://www.prodlenka.org/novosti-obrazovaniya/blog.html> - Дистанционный Образовательный Портал «Продлёнка»
5. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/> - Социальная сеть работников образования