

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 1х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа соответствует   федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 34 учебных часа (занятия) из расчета 1ч в неделю.

**В основу структуры**  положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2023- 2024).

В основе принципов создания программы лежит **концепция** лич­ностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), регио­нальными климатическими условиями и видом учебного уч­реждения (городская школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к не­известному» и «от простого к сложному», ориентирующих вы­бор, и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические на­выки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирова­ние мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленнос­ти изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в хо­де активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями. программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся первых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику пло­скостопия; содействие гармоническому физическому разви­тию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение «школой движений»;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и сило­вых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скорост­ных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способ­ностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, ре­жиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных спо­собностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снаря­дах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопаснос­ти во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими уп­ражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к опреде­ленным видам двигательной активности и выявления пред­расположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отно­шения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Актуальность программы:**

**-**Создание условий для хорошего физического развития учащихся;

- для достижения оптимального уровня двигательных способностей;

- для развития знаний и умений в области физической культуры;

- для формирования спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

**Содержание программы** включает в себя:

-***подвижные игры***. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-***лёгкоатлетические упражнения***. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами дви­жений, занимают одно из главных мест в физическом воспита­нии младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

***-лыжную подготовку***. В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

* **Знания о физической культуре**. Групповые и игровые формы работы.
* Ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
* Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.
* **Физические упражнения.**  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и ее связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
* **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
* **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.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построен­ных друг за другом и направленных на освоение учебного мате­риала конкретной темы. Логически выстроенная система уроков позволяет интегрировать материал с такими предметами, как «Окружающий мир», «Литературное чтение», «Технология», «Изобразительное искусство», математика.

**2.Планируемые результаты освоения программы:**

**Предполагаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курс является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).**Предметные результаты:**

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | «Угадай чей голосок», «Пятнашки» | 1 |
| 2 | «У медведя во бору», «Фанты», «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
| 3 | Эстафета со скакалкой. «Кто быстрее», | 1 |
| 4 | «Кто сильнее», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками» | 1 |
| 5 | «Быстрая тройка», «К своим флажкам» | 1 |
| 6 | «Медведь спит», «Весёлая скакалка» | 1 |
| 7 | Комплекс ОРУ «Скакалочка». «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 8 | «Командные салки», «Сокол и голуби» | 1 |
| 9 | «Найди нужный цвет», «Разведчики» | 1 |
| 10 | «Удочка», «Быстро по местам» | 1 |
| 11 | «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | 1 |
| 12 | «Море волнуется», «Запрещенное движение». | 1 |
| 13 | «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | 1 |
| 14 | «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | 1 |
| 15 | «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте» | 1 |
| 16 | «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | 1 |
| 17 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | 1 |
| 18 | Эстафеты с обручами. «Лиса и куры» | 1 |
| 19 | «Два мороза» «Волк во рву», | 1 |
| 20 | «Мороз – Красный нос» | 1 |
| 21 | Эстафеты с баскетбольным мячом. «Салки» | 1 |
| 22 | «Кот и мышь», «Салки» | 1 |
| 23 | «Удочка», «Бой петухов» | 1 |
| 24 | «Метание в цель», «Попади в мяч» | 1 |
| 25 | «Быстро в строй», командные «Колдунчики» | 1 |
| 26 | «Назови имя», «Бездомный заяц» | 1 |
| 27 | Эстафета «Вызов номеров», «Лошадки» | 1 |
| 27 | «Пустое место», «Часовые и разведчики» | 1 |
| 28 | «Удочка», «Не урони мяч», «Бездомный заяц» | 1 |
| 29 | «Прыжок за прыжком», «Мышеловка» | 1 |
| 30 | «Хвостики», «Падающая палка» | 1 |
| 31 | «Точный поворот», «Третий лишний». | 1 |
| 32 | «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | 1 |
| 33 | «Назови имя», «Горелки», «Лягушки в болоте» | 1 |
| 34 | «Медведи и пчелы "Угадай, чей голосок». | 1 |

**Учебно-методические средства обучения**

Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. С.С. Пичугин. Начальная школа плюс до и после: журн. – 2006.- №1.;

Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры, - М: СпортАкадемПресс, 2002.

Подвижные игры В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Просвещение,1997.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения (план)** | **Дата проведения (факт)** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Решаемые проблемы** | **Выполнение требований ФГОС** | | |
| **Предметные умения** | | **метапредметные (регулятивные, коммуникативные УУД)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | | |
| 1. |  |  | Инструктаж по ТБ № 1, 10. Вводное занятие. | Вводный | Провести инструктаж по технике безопасности. | Вводный инструктаж. | Профилактика травматизма на уроках  Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | |
| 2 |  |  | История возникновения подвижных игр | Комплексный | Познакомить с историей возникновения подвижных игр. | Беседа, диалог. | Знать названия разучиваемых упражнений. | |
| 3 |  |  | История развития подвижных игр. | Комплексный | Познакомить с историей развития подвижных игр. | Беседа, диалог | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | |
| 4 |  |  | Подвижная игра «Два Мороза. | Комплексный | Разучить правила игры «Два Мороза». | Теория и практика. | Знать правила игры | |
| 5 |  |  | Подвижная игра «Два Мороза. | учетный | Разучить правила игры «Два Мороза». | Теория и практика. | Знать правила игры | |
| 6 |  |  | Подвижная игра «Мяч - капитану». | обучение | Разучить правила игры «Мяч – капитану» , учить играть самостоятельно. | Практика. | Знать технику выполнения игры. | |
| 7 |  |  | Твоё здоровье – что это?  Подвижная игра «Мяч - капитану». | комплексный | Закрепить правила игры «Мяч - капитану» | Беседа, диалог, практика. | Знать технику выполнения игры. | |
| 8 |  |  | «Законы Страны Игр» Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробышки». | комплексный | Разучить правила игры «Прыгающие воробышки», учить играть самостоятельно. | Практика. | Знать правила игры | |
| 9 |  |  | Можно ли самому «творить здоровье?». Разучивание комплекса утренней гимнастики «Проснись» | изучение нового материала | Разучить комплекс утренней гимнастики «Проснись» | Практика | Знать правила игры, знать порядок выполнения комплекса утренней гимнастики | |
| 10 |  |  | Твой режим дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Силачи». | комплексный | Разучить комплекс утренней гимнастики «Силачи». | Практика | Знать порядок выполнения комплекса утренней гимнастики | |
| 11 |  |  | Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает» | комплексный | Разучить подвижную игру «Летает – не летает». | Практика | Знать правила подвижной игры | |
| 12 |  |  | Чистота и порядок. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». | комплексный | Разучить игру «У ребят порядок строгий» | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 13 |  |  | Личная гигиена. Разучивание комплекса утренней гимнастики без предметов, игры «Пустое место». | комплексный | Разучить комплекс утренней гимнастики без предметов, игры «Пустое место». | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 14 |  |  | Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». | Комплексный | Разучить комплекс утренней гимнастики «Мы спортсмены» | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 15 |  |  | Здоровье и питание. Разучивание общеразвивающей игры: «Угадай, чей голосок». | комплексный | Разучить общеразвивающую игру: «Угадай, чей голосок». | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 16 |  |  | Твои физические способности. Разучивание комплекса «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли». | комплексный | Разучить комплекс «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли». | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 17 |  |  | Вода и питьевой режим. Разучивание игры «Ловля обезьян». | комплексный | Разучить игру «Ловля обезьян» | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 18 |  |  | Советы доктора Воды. Разучивание игры «Медведи и пчелы» | комплексный | Разучить игру «Медведи и пчелы» | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 19 |  |  | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Разучивание игр со скакалкой («Веревочка», «Солнышко») | комплексный | Разучивать игры со скакалкой («Веревочка», «Солнышко») | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 20 |  |  | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры  «Парашютисты». | комплексный | Разучить игру  «Парашютисты» | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 21 |  |  | Олимпийцы в книге рекордов Гиннеса. Разучивание подвижной игры «Великаны и гномы» | комплексный | Разучить игру «Великаны и гномы» | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 22 |  |  | Что такое физическая культура. Разучивание общеразвивающих игр «Мы веселые ребята», «У медведя во бору» | учетный | Разучить игру «Мы веселые ребята», «У медведя ао бору». | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 23 |  |  | Твой спортивный уголок. Разучивание игр с лазанием и перелазанием | Изучение  нового  материала | Разучить игры с лазанием и перелазанием. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 24 |  |  | Твой организм. Основные части тела. Разучивание комплекса ОРУ, игры «Былые медведи» | Комп  лексный | Разучить комплекс ОРУ, игры «Былые медведи» | Практика. | Знать правила подвижной игры, ОРУ | |
| 25 |  |  | Самоконтроль. Разучивание подвижной игры «Третий лишний». |  | Разучить игру «Третий лишний». . | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 26 |  |  | Правильная осанка и ее значение для здоровья. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики» | учетный | Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики». | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 27 |  |  | Причины возникновения травм. Разучивание игры «Карусель» | комплексный | Закрепить правила игры «Вызов номеров», «Если нравится тебе», учить играть самостоятельно. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 28 |  |  | Подвижная игра «Горячий мяч». | Изучение  нового  материала | Разучить правила игры «Горячий мяч», учить играть самостоятельно. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 29 |  |  | Подвижные игры «Великаны и гномики», «Класс, смирно!» | комплексный | Разучить правила игры «Великаны и гномики», «Класс, смирно!», учить играть самостоятельно. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 30 |  |  | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки» | учетный | Разучить правила игры ««Рыбаки и рыбки», учить играть самостоятельно. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 31 |  |  | Здоровый образ жизни и его составляющие. | учетный | Познакомить о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами подвижных игр. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 32 |  |  | Праздник «Здоровый образ жизни» на основе подвижных игр. | Изучение нового материала | формирование навыков здорового образа жизни и укрепление здоровья детей. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 33 |  |  | Мои любимые игры. Игры по выбору. | комплексный | Закрепить правила игры в изученных играх. Выявить знания о понравившихся играх. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |
| 34 |  |  | Мои любимые игры. Игры по выбору. | Учетный | Закрепить правила игры в изученных играх. Выявить знания о понравившихся играх. | Практика. | Знать правила подвижной игры | |

**Учебно-методические средства обучения**

Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. С.С. Пичугин. Начальная школа плюс до и после: журн. – 2006.- №1.;

Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры, - М: СпортАкадемПресс, 2002.

Подвижные игры В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Просвещение,1997.