

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Ишпарсово
муниципального района Стерлитамакский район
Республики Башкортостан

«Рассмотрено»
на заседание ШМО
протокол №1 от
«11»августа2022

«Согласовано»
зам.дир.по УВР
«11»августа2022

«Утверждаю»
директор МОБУ СОШ
с.Ишпарсово
Пр.№103от 12.08.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

по внеурочной деятельности «Физическая культура»

Спортивно-оздоровительное направление
(для 1-4 классов образовательных организаций)

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ
ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, выносливость, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как насущно и к формированию здорового образа жизни.

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности «Физическая культура» в начальной школе для 1- 4 классов разработана в соответствии с требованиями:

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
5. Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Содержание курса внеурочной деятельности по физической культуре направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.
- определять уровень развития физических качеств;

- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
- проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
- понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
- раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- знать различные виды игр;
- выполнять правила игры.
- выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
- владеть различными формами игровой деятельности.
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- играть по упрощенным правилам спортивные игры.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа рассчитана на 135 занятий для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

1 год обучения (33 занятия)

- **Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий**
- **Цель:** воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.
- В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.
- **Игры на развитие двигательных качеств - 11 занятий**
- **Цель:** способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.
- Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.
- Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.
- **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО- 7 занятий**
- **Игры по выбору учащихся - 3 занятия**

**2 – 4 года обучения (102 часа)
(34 часа в год)**

Игры с элементами спортивных игр:

- **1. Легкая атлетика – 21 занятие**
- Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.
- **2. Ритмическая гимнастика – 27 занятий**
- Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.
- **3. Подвижные игры – 18 занятий**
- Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.
- **4. Лыжная подготовка - 15 занятий**
- Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.
- **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 21 занятие**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Игры на взаимодействие между учащимися	12
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	11
3	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
4	Игры по выбору детей	3
ИТОГО		33

2 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	7
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	9
3	Игры с элементами лыжной подготовки	5
4	Игры с элементами подвижных игр	6
5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
ИТОГО		34

3 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	7
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	8
3	Игры с элементами подвижных игр	6
4	Игры с элементами лыжной подготовки	6
5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
ИТОГО		34

4 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	7
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	8
3	Игры с элементами подвижных игр	6
4	Игры с элементами лыжной подготовки	6
5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7
ИТОГО		34

