

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Нижний Искуш муниципального района
Белокатайский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 №2

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Т.А. Бунакова
«31» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
В.Ю. Бунаков
приказ от 31.08.2023 №105/ОД



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физкультура»
для 1 класса**

Разработчик:
Мальщев А.П.,
учитель МБОУ СОШ
с. Нижний Искуш

2023 - 2024 учебный год

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
2.	Содержание курса внеурочной деятельности	4
3.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
4.	Тематическое планирование	6
5.	Календарно - тематическое планирование.....	6

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курс «Физкультура» для 1 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 25.12.2012г
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 N 1241, от 22.09.2011 N 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507, от 31.12.2015 N 1576)
3. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ с. Нижний Искуш.
5. Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Физкультура» для 1 класса реализует спортивно-оздоровительное направление.

Курс рассчитана на 1 год обучения 34 часа (1 час в неделю).

Используемый учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы -М.: Просвещение, 2016 – (Школа России)

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

2. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

3. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	2	https://multiurok.ru/ http://www.uroki.net/
2	Гимнастика с основами акробатики	7	
3	Лыжная подготовка	5	
4	Легкая атлетика и подвижные игры	20	
	Всего	34	

5. Календарно - тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем урока	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Беседа.	7.09	
2	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Беседа.	14.09	
3	Игра «Охотники и зайцы».	Учебно-тренировочные занятия	21.09	
4	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».		28.09	
5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».		5.10	
6	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания		12.10	
7	Прыжки в длину с разбега.		19.10	
8	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		26.10	
9	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		6.11	
10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ		16.11	
11	Игра «Медвежата за медом».		23.11	
12	Игра «Охотники и зайцы».		30.11	
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.		7.12	
14	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья».		14.12	
15	Игра: «К своим флажкам».		21.12	
16	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника		28.12	
17	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)		11.01	
18	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без		18.01	

	палок)			
19	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок		29.01	
20	Передвижение одновременным двухшажным ходом		3.02	
21	Игра «Точный расчет».		1.02	
22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		8.02	
23	Группировка. Перекаты в группировке.		22.02	
24	Техника кувырка вперед.		29.02	
25	Кувырок вперед. Кувырок в сторону.		7.03	
26	Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке.		14.03	
27	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.		21.03	
28	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.		4.04	
29	Бег. Метание на дальность.		11.04	
30	Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств		18.04	
31	Эстафета «Веселые старты».		25.04	
32	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		2.05	
33	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ		16.05	
34	Игра «Медвежата за медом».		23.05	