

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования и молодёжной политики администрации Грязовецкого
муниципального округа Вологодской области
МБОУ "Средняя школа № 1 г. Грязовца"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 г.ГРЯЗОВЦА»

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
(протокол №1 от 29 августа 2024 года)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры»
1 КЛАСС
(начальное общее образование)

Разработчик программы:
Дебеля Оксана Геннадьевна,
учитель физической культуры
высшая категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в практику современных подходов, новых методики технологий.

Изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурных минуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Цель программы

Повышение результативности физического воспитания школьников младшего школьного возраста посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола.

Основные задачи

- приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям, формировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- обеспечивать оптимальный объём двигательной активности и улучшению функционального состояния организма на фоне положительных эмоций при выполнении игровых и соревновательных действий;
- содействовать формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (футбола, баскетбола, волейбола) и развитию двигательных способностей;
- формировать представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания детей младшего школьного возраста.

Место курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 33 часа.

В рамках курса предусмотрены такие формы работы, как игровые занятия, круговые тренировки, соревнования, тестирования.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детей и взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Примерной программой воспитания.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОГРАММЕ

Задача педагога состоит в том, чтобы сопровождать процесс оздоровления и физического развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы педагога в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая учащегося совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Особенностью занятий являются их интерактивность и многообразие используемых педагогом форм работы: тестирование, соревнования школьного, городского, районного, областного, всероссийского уровня, круговые тренировки, мастер-классы и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах ишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминутки, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу изучения курса обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминутки;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступая мискользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры»

Основы знаний

Культурно- исторические основы. Представление о возникновении двигательных действий. История зарождения игр: волейбола, баскетбола, футбола. Культура поведения участников спортивных соревнований, спортивные ритуалы. Культура взаимодействия и общения игроков спортивной команды.

Научно- методические основы. Спортивная терминология. Основные элементы техники подвижных игр. Определение победителя в подвижной игре.

Техника безопасности на занятиях

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

ОРУ с предметами и без, в движении и на месте. Правильное дыхание при выполнении физических упражнений. Упражнения: на преодолении внешнего сопротивления (силовые); прыжковые, метательные и игровые (скоростно- силовые); средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость); гимнастические, игровые задания с разными мячами в меняющихся условиях и содержащие элементы новизны (координационные); на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки. Игровые упражнения. Специальная разминка и активный отдых.

Техника движений с мячом (элементы)

Броски и ловля мяча, передачи, ведение мяча рукой различными способами броски мяча в баскетбольное кольцо. Вбрасывание мяча руками на дальность. Пионербол. Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола, ведение мяча правой (левой) ногой различными способами, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) ногой, удары по воротам. Вбрасывание мяча руками на дальность.. Подвижные игры с элементами футбола.

Подвижные игры.

«Бездомный заяц», «Борода», «Брось за флажок», «Быстро возьми – быстро положи», «Веревка – змейка», «Воробьи и кошки», «Встречная эстафета», «Встречные перебежки», «Гуси – лебеди», «Двенадцать палочек», «Догони мяч», «Догони свою пару», «Зайцы в огороде», «Запрещенное движение», «Канатаходец», «Кто дальше не уронит», «Лес, болото, озеро», «Медведи и пчелы», «Мышеловка», «Мяч в корзину», «Охотники и зайцы», «Пингвины с мячом», «Пожарные на учении».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ны работ ы	практические работы				
Раздел 1. «Основы знаний. Техника безопасности на уроках»								
1.1.	Культурно-исторические основы. Правила поведения в спортзале	1		0		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ www.gto.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. «Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка»								
2.1.	Общеразвивающие упражнения	10		10		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	Устный опрос;	www.gto.ru
Итого по разделу		10						
Раздел 3 «Подвижные игры»								
3.1.	Подвижные игры	22	0	22		Тренировочные занятия, тестирования, соревнования, мастер-классы	Практическая работа;	
Итого по разделу		22						
ВСЕГО		33						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Темаурока	Количество часов			Датаизучения	Виды,формыконтроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Культурно- исторические основы Культура поведения участников спортивных соревнований, спортивные ритуалы.	1		1		Практическая работа;
2.	ОРУ с предметами и без, в движении и на месте.	1		1		Практическая работа;
3.	Правильное дыхание при выполнении физических упражнений.	1		1		Практическая работа;
4.	Упражнения: на преодолении внешнего сопротивления (силовые)	1		1		Практическая работа;
5.	Упражнения прыжковые, метательные и игровые (скоростно- силовые)	1		1		Практическая работа;
6.	Упражнения средней интенсивности (выносливость); на растягивание и расслабление (гибкость)	1		1		Практическая работа;
7.	Игровые задания с разными мячами в меняющихся условиях и содержащие элементы новизны (координационные)	1		1		Практическая работа;
8.	Упражнения на формирование правильной осанки	1		1		Практическая работа;
9.	Разновидности ходьбы и бега (перемещения), прыжков, стойки, остановки	1		1		Практическая работа;

10.	Игровые упражнения	1		1		Практическая работа;
11.	Специальная разминка и активный отдых	1		1		Практическая работа;
12.	«Бездомный заяц»	1		1		Практическая работа;
13.	«Борода»	1		1		Практическая работа;
14.	«Брось за флажок»	1		1		Практическая работа;
15.	«Быстро возьми – быстро положи»	1		1		Практическая работа;
16.	«Веревка – змейка»	1		1		Практическая работа;
17.	«Воробьи и кошки»	1		1		Практическая работа;
18.	«Встречная эстафета»	1		1		Практическая работа;
19.	«Встречные перебежки»	1		1		Практическая работа;
20.	«Догони свою пару»	1		1		Практическая работа;
21.	«Мяч в корзину»	1		1		Практическая работа;
22.	«Мышеловка»	1		1		Практическая работа;
23.	«Охотники и зайцы»	1		1		Практическая работа;
24.	Пингвины с мячом»	1		1		Практическая работа;
25.	«Медведи и пчелы»	1		1		Практическая работа;
26.	«Лес, болото, озеро»	1		1		Практическая работа;
27.	«Кто дольше не уронит»	1		1		Практическая работа;
28.	«Канатаходец»	1		1		Практическая работа;

29.	«Запрещенное движение»	1		1		Практическая работа;
30.	«Зайцы в огороде»	1		1		Практическая работа;
31.	«Двенадцать палочек»	1		1		Практическая работа;
32.	«Догони мяч»	1		1		Практическая работа;
33.	«Гуси – лебеди»	1		1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО КУРСУ		33		33		

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
 Канат для лазанья с механизмом крепления
 Мост гимнастический подкидной
 Скамейка гимнастическая жёсткая
 Скамья атлетическая наклонная
 Гантели наборные
 Маты гимнастические
 Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
 Мяч малый (теннисный)
 Скакалка гимнастическая
 Палка гимнастическая
 Секундомер настенный с защитной сеткой
 Сетка для переноса малых мячей

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
 Мячи баскетбольные для мини-игры
 Сетка для переноса и хранения мячей
 Жилетки игровые с номерами
 Стойки волейбольные универсальные
 Сетка волейбольная
 Мячи

волейбольные Табло

перекидное

Ворота для мини-

футбола Сетка для ворот мини-

футбола