

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на методическом объединении учителей начальных классов Протокол № 1 от 29. 08 2024 г. Руководитель МО Якушева И.А. 	СОГЛАСОВАНО на методическом совете МБОУ «Зыковская СОШ» Протокол № 1 от 30. 08 2024 г. Руководитель МС Солдатова С.Ю. 	«Утверждаю» Директор МБОУ «Зыковская СОШ»  Смутная Е.Б. Приказ №03-02-229 от 2 сентября 2024 г.
--	---	---

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

Направленность: общефизическая

1 класс

Срок реализации: 1 год (33 часа)

(срок реализации программы 2024 – 2025 учебный год)

Программу составили учителя начальных классов:

Мостыко В.Н.

Якушева И.А.

Лысенкова А.И.

Данилова А.Н.

с. ЗЫКОВО

2024 г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана на основе рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2017, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа «Спортивные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа реализуется в работе с обучающимися 1–2, 3–4 классов. На уровень начального общего образования отводится: 1 класс - 33 ч., 2-4 класс

по 34 часа.

Занятия по программе **проводятся в формах**, позволяющих обучающимся формировать положительное отношение к здоровому образу жизни (например, **спортивные игры, народные игры, соревнования** и т. д.).

Программа может быть реализована в течение одного учебного года, если занятия проводятся 1 раз в неделю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы курса «Работа с текстом» формируются следующие универсальные учебные действия, соответствующие требованиям ФГОС НОО

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).:

Регулятивные:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

- договариваться и приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами изучения курса является сформированность следующих умений:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающиеся научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- оказывать товарищескую поддержку; выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Содержание курса внеурочной деятельности

- ✓ **Теоретические знания (в процессе занятий).** *Полезные и вредные привычки.* Режим питания. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа «О пользе завтрака». *Здоровое питание – отличное настроение.* Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. *Помоги себе сам.* Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе.
- ✓ **Подвижные игры (15 ч.)** Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов. Игры-соревнования: Мой весёлый звонкий мяч! Игры на свежем воздухе. Сюжетные игры.
- ✓ **Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (7 ч.)** Перекаты в группировке, лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора, стоя на коленях. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.
- ✓ **Беговые упражнения. Прыжковые упражнения (8 ч.).** Играя, подружись с бегом. Игры – эстафеты. Игры с прыжками. Кто сильнее?
- ✓ **Зимние забавы (3 ч.).** Эстафеты на санках. Лыжные гонки.

Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание программы</i>	<i>Количе ство часов</i>	<i>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</i>
1	Подвижные игры	15	
2	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	7	
3	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	8	
4	Зимние забавы	3	
	Итого	33	

Тематическое планирование Программы внеурочной деятельности

№	Тема	Ко л- во	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по ОТ на занятиях. Народные игры. «Кот и мышь»	1		
2	Играя, подружись с бегом. Игры «Пустое место», «Салки по кругу»	1		
3	Сюжетные игры. Игры «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	1		
4	Мой весёлый звонкий мяч! Игра «Охраняй капитана»	1		
5	Игры – эстафеты «Команда быстроногих», «Зайцы в огороде»	1		
6	Народные игры «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	1		
7	Кто сильнее? «Бой петухов», «Борьба всадников»	1		
8	Сюжетная игра «Два мороза»	1		
9	Мой весёлый звонкий мяч! Игра «Мяч – соседу»	1		
10	Народные игры. «Высокий дуб», «Колдун»	1		
11	Народные игры. «Мак», «Перепёлочка»	1		
12	Группировка. Игра «Пройди бесшумно»	1		
13	Перекаты в группировке, лёжа на животе. Разучивание игры «Совушка»	1		
14	Перекаты в группировке из упора, стоя на коленях. Игра «Космонавты».	1		
15	Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание игры «Змейка»	1		
16	Перешагивание через мячи на гимнастической скамейке. Повторение игры «Не ошибись!»	1		
17	Лазание по гимнастической стенке. Разучивание игры «Ниточка и иголочка»	1		
18	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор», «Удочка».	1		

19	Перелезание через горку матов. Игра «Три движения»	1		
20	Разучивание игры «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры»	1		
21	Зимние забавы. Эстафеты на санках	1		
22	Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер»	1		
23	Эстафеты на лыжах с поворотами и передачей палок	1		
24	Свободное катание с горки. Игра «Смелее с горки»	1		
25	Играя, подружись с бегом. Игра «Пустое место»	1		
26	Кто сильнее? «Выталкивание спиной»	1		
27	Игры – эстафеты. «Эстафеты-поезда».	1		
28	Народные игры. «Заяц-месяц», «Иванка»	1		
29	Народные игры. «Хлоп, хлоп, убегай!»	1		
30	Игры с прыжками. «Поймай лягушку»	1		
31	Игры с прыжками. «Придумай и покажи», «Кружилиха»	1		
32	Мой весёлый звонкий мяч! «Охраняй капитана», «Пушбол»	1		
33	Играя, подружись с бегом. «Борьба за флажки»	1		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Методическое пособие автора В.И. Ляха «Физическая культура. Методические рекомендации. 1 – 4 классы» - М.- Просвещение, 2017.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-lyah>