

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнекужебарская средняя общеобразовательная школа им. В. П. Астафьева».



Утверждаю:
Директор школы:

Н.Л. Брезгина.

«1» сентября 2022г

Рабочая программа
Внеурочной деятельности
учителя физической культуры В.В. Селина.
Подвижные игры
1 класс

Согласовано:

Зам. Директора по учебной работе

О.В. Чичковская

«29» Августа 2022г.

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и обеспечена УМК для 1 класса (В.И.Лях)

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- **совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место предмета «физическая культура» в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 класса 1 час в неделю. Общий объём учебного времени составляет 33 часа (т.к. учебный год составляет 33 недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- адекватно использовать коммуникативные речевые, средства для решения коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе поставленные на урок цели и задачи по освоению двигательных движений;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Примерное распределение программного материала

разделы программы	часы
подвижные игры	33
Итого	33

Подвижные игры (33ч.).

На материале спортивных игр. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка»: «Ловишка с мешочком на голове»: «Прерванные пятнашки»: «Гуси-лебеди»: «Горелки»: «Мышеловка»: «Салки»: «Посадка картошки»: «Салки с домиками»: «Два мороза»: «Волк во рву»: «Охотник и зайцы»: «Кто быстрее схватит»: «Совушка»: «Осада города»: «Ночная охота»: «Удочка»: «Успей убрать»: «Волшебные ёлочки»: «Береги предмет»: «Грибы-шалуны»: «Охотники и утки»: «Вороны воробьи»: «Великаны и гномы».

Игры с подбрасыванием и ловлей мяча. Ведение мяча.

«Успей поймать», «Мячом в обруч», «Меткие стрелки», «Подбрасывание и ловля мяча», «Мяч в кругу», «Мячом в обруч», «Поймай мяч», «Передай дальше», «Передал садись», «Метко в цель», «Мяч среднему», «Мяч в центр», «Лови не лови», «Летающий мяч», «Передача мяча в колонне», «Мяч по кругу», «Мяч по полу»,

«Попади в цель» выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№/ П	Дата проведения		Тема урока	Кол -во часо в	Элементы содержания	Комплекс
	По плану	Факт				
Подвижные игры (34ч)						
1			Подвижные игры. «К своим флажкам»	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки».	Комплекс 1
2			Подвижные игры. «Два мороза».	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
3			Подвижные игры. «К своим флажкам»	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки».	Комплекс 1
4			Подвижные игры. «День и ночь». Эстафеты	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки».	Комплекс 1
5			Подвижные игры. «День и ночь». Эстафеты	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки».	Комплекс 1
6			Подвижные игры. «Салки»		Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «Кто быстрее схватит»: «К своим флажкам», «Салки». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
7			Подвижные игры с мячами.	1	ОРУ. Строевые команды «направо», «налево». Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Поймай мяч», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
8			Подвижные игры с мячами.	1	ОРУ. Строевые команды «направо», «налево». Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч по кругу», «Мяч по полу», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1

9			Подвижные игры с мячами.	1	ОРУ. Строевые команды «направо», «налево». Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Передача мяча в колонне», «Подбрасывание и ловля мяча», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
10			Подвижные игры с мячами.	1	ОРУ. Строевые команды. Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч в центр», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
11			Индивидуальная работа с мячом	1	ОРУ. Строевые команды. Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч в центр», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
12			Индивидуальная работа с мячом	1	ОРУ. Строевые команды. Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Подбрасывание и ловля мяча», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
13			Подвижные игры «Кто быстрее схватит»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Кто быстрее схватит»; «Салки»; «Посадка картошки»; Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
14			Подвижные игры «Посадка картошки»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Кто быстрее схватит»; «Салки»; «Посадка картошки»; Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
15			Подвижные игры «Великаны и гномы»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Кто быстрее схватит»; «Салки»; «Посадка картошки»; «Великаны и гномы» Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
16			Подвижные игры «Вороны воробьи»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Охотники и утки»: «Вороны воробьи»: «Великаны и гномы». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
17			Подвижные игры «Вороны воробьи»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Охотники и утки»: «Вороны воробьи»: «Великаны и гномы». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
18			Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры	1	ОРУ. Строевые команды. Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч в центр», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1

19		Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры	1	ОРУ. Строевые команды. Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч в центр», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
20		Ведение мяча на месте. Подвижные игры	1	ОРУ. Строевые команды. Упражнения с мячами. Подвижные игры «Успей поймать», «Мячом в обруч», «Меткие стрелки» Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
21		Ведение мяча на месте. Подвижные игры	1	ОРУ. Строевые команды «направо», «налево». Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Передача мяча в колонне», «Мяч по кругу», «Мяч по полу». Развитие координационных способностей.	Комплекс 1
22		Подвижные игры. «К своим флажкам»	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки».	Комплекс 2
23		Подвижные игры. «Два мороза».	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
24		Подвижные игры. «День и ночь». Эстафеты	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки».	Комплекс 2
25		Подвижные игры. «День и ночь». Эстафеты	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». «Горелки».	Комплекс 2
26		Подвижные игры. «Салки»		Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «Кто быстрее схватит»: «К своим флажкам», «Салки». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
27		Подвижные игры. «Кто быстрее схватит»		Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «Кто быстрее схватит»: «К своим флажкам», «Салки». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
28		Подвижные игры «Посадка картошки»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Кто быстрее схватит»; «Салки»; «Посадка картошки»; Развитие координационных способностей.	Комплекс 2

29		Подвижные игры «Вороны воробьи»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки»: «Вороны воробьи»: «Великаны и гномы». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
30		Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры	1	ОРУ. Строевые команды. Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Мяч среднему», «Мяч в центр», «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
31		Ведение мяча на месте. Подвижные игры	1	ОРУ. Строевые команды «направо», «налево». Упражнения с мячами; ведение, броски и ловля. Подвижные игры «Передача мяча в колонне», «Мяч по кругу», «Мяч по полу». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
32		Подвижные игры «Вороны воробьи»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки»: «Вороны воробьи»: «Великаны и гномы». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
33		Подвижные игры «Вороны воробьи»	1	ОРУ. Строевые команды. Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки»: «Вороны воробьи»: «Великаны и гномы». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
34		Подвижные игры. «Кто быстрее схватит»		Строевые команды «направо», «налево», «на первый второй рассчитайся», Подвижные игры «Кто быстрее схватит»: «К своим флажкам», «Салки». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2

Список литературы и средств обучения

1. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура: программа, 1-4 классы/ В.И. Лях 2020 г. учебник «Физическая культура», Р.И. Тарнопольская.
2. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - №
3. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. Методическое пособие для учителей.