

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Хабаровского края**

**Комитет по образованию Хабаровского края**

**МБОУ СОШ п.Тыр**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор: Хаблова М.И.**

**Приказ № 80 от «15» августа 2023 г.**



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
прикладно-ориентированная физическая культура  
общекультурного направления  
для учащихся 1-4 классов**

**Срок реализации: 2022 г.- 2026 г.  
Учитель: Зюкова Наталья Николаевна  
Образование: высшее**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт. Программа составлена на основе примерной основной образовательной комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 4 классов.

### Цели и задачи реализации программы:

#### **Цель:**

– содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

-формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

-содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;

-прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Объём часов, отпущенных на занятия – 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

##### **1.1 Для 1-го класса**

- использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;

- самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

##### **1.2. Для 2-го класса**

*У ученика будут сформированы:*

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление

гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

*Ученик получит возможность для формирования:*

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в



информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **1.3. Для 3-го класса**

*У ученика будут сформированы:*

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление

гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

*Ученик получит возможность для формирования:*

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **1.4 Для 4-го класса**

*У ученика будут сформированы:*

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление

гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

*Ученик получит возможность для формирования:*

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в

информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## 2. Метапредметные результаты:

### 2.1 Для 1-го класса

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;

- начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;

- приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.

- передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;

- спланировать коллектив младших школьников;

- согласовывать свои действия с другими детьми;

- создавать благоприятный психологический климат.

регулятивными универсальными учебными действиями:

- применять установленные правила в играх;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

### 2.2. Для 2-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и</li> </ul>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;</li> <li>- активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</li> </ul> <p>8) использовать различных способов</p>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</li> <li>- определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</li> <li>- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное</li> </ul>

<p>способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;</p> <p>- владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по</p>	<p>поведение и поведение окружающих;</p> <p>- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>- владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</p> <p>- работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>
--	--	--

	родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
--	--	--

### 2.3. Для 3-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;</li> <li>- активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</li> <li>8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения,</li> </ul>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>- осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul>

	<p>звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;</li> <li>- владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</li> </ul>	
--	--	--

#### 2.4. Для 4-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД
<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</li> </ul>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;</li> <li>- активно использование речевых средств и средств</li> </ul>	<p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>- осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера;</li> <li>- планировать, контролировать и</li> </ul>



<p>реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  <i>Ученик получит возможность научиться:</i>  - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;  8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.  <i>Ученик получит возможность научиться:</i>  - владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и</p>	<p>оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  <i>Ученик получит возможность научиться:</i>  - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>
--	--	--

	<p>составлять тексты в устной и письменной формах;</p> <p>- владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	
--	--	--

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
	<b>1-й класс</b>	
	<p>-организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;</p> <p>-формировать навыки здорового образа жизни;</p> <p>-организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;</p> <p>-применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;</p> <p>-играть в подвижные игры, соблюдая правила;</p> <p>-применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.</p> <p>-понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;</p> <p>начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;</p>	<p>-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;</p> <p>-разработать (придумать) свои подвижные игры</p> <p>- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;</p> <p>-углубить знания об истории, культуре народных игр;</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
	<b>2-й класс</b>	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<p>-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств</p>	<p>-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении</p>

<p><b>Физическая подготовка</b></p>	<p>физической культуры; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - излагать факты истории развития подвижных игр и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре.</p> <p>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -организовывать и проводить и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.</p>	<p>учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования.</p> <p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств</p>
<p><b>Техническая, тактическая подготовка</b></p>	<p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -понимать правила</p>	<p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p> <p>- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма); - применять тренировочные навыки поддержки организма при физических соревновательных нагрузках.</p>

<p><b>Подготовка к соревнованиям</b></p>	<p>соблюдения безопасного поведения.</p> <p>- выполнять изученные элементы; - соблюдать правила игры; - применять изученную тактику и комбинации.</p>	
<b>3-й класс</b>		
<p><b>Теоретическая подготовка</b></p> <p><b>Физическая подготовка</b></p>	<p>-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - излагать факты истории развития подвижных игр и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре.</p> <p>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -организовывать и проводить и проводить занятия физической культурой с разной целевой</p>	<p>-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 спортивные игры и другие соревнования, осуществлять их объективное судейство.</p> <p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p> <p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -выполнять жизненно важные двигательные</p>

<p><b>Техническая, тактическая подготовка</b></p>	<p>направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;</p> <p>-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>-понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения.</p>	<p>навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
<p><b>Подготовка к соревнованиям</b></p>	<p>- выполнять изученные элементы;</p> <p>- выполнять правила игры;</p> <p>- применять изученную тактику и игровые действия.</p>	<p>- контролировать своё самочувствие;</p> <p>- применять тренировочные навыки на практике и в соревнованиях.</p>

<p align="center"><b>4-й класс</b></p>		
<p><b>Теоретическая подготовка</b></p>	<p>-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>-излагать факты истории развития подвижных игр характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>-организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования.</p>

<p><b>Физическая подготовка</b></p>	<p>-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -организовывать и проводить и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.</p>	<p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.</p>
<p><b>Техническая, тактическая подготовка</b></p>	<p>-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -понимать правила соблюдения безопасного поведения.</p>	<p>-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
<p><b>Подготовка к соревнованиям</b></p>	<p>- выполнять изученные элементы; - соблюдать правила игры; - применять изученную тактику и комбинации.</p>	<p>- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма); - применять тренировочные навыки поддержки организма при физических соревновательных нагрузках.</p>

### Содержание учебного курса

На изучение предмета «Физическая культура» (иная педагогическая деятельность)

Программа рассчитана на 33 часа в 1х классах, 34 часа во 2-4х классах в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

### Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов обучения является осмысление и восприятие обучающимися системы ценностей физической культуры и спорта.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни и существования живого в природе как величайшие ценности, как основы всей жизни;

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, Через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

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

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей, поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами. Законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

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

## **1. Перечень разделов.**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям – знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

*Цели изучения по каждому разделу*

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

***Межпредметные связи учебного курса***

В программу по подвижным играм заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин общеобразовательной школы. На уроках физической культуры и на тренировочных занятиях используются и тем самым закрепляются умения, полученные на уроках технологии, биологии, физики, музыки и изобразительного искусства, у детей формируется способность рационально-научного и эмоционально-ценностного постижения мира вокруг.

Знакомство с основами естественных и социально-гуманитарных наук в их единстве и взаимосвязи помогает ученику осмыслить личный опыт, делая простые и специальные физкультурные и спортивные движения понятными и предсказуемыми, гармонично соотносить свои личные интересы с интересами класса, школы и общества, тем самым обеспечивая в дальнейшем как личное, так и социальное благополучие.

Преимущества интегрированных занятий заключается в том, что они:

- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;

- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;

- не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой личности;

- интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определённые выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.



С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три – (параллельные прямые), в круг – (окружность) и т.д.

Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода. Объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Работа над общей и специальной физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы занятий игровыми видами спорта, познакомить их с жизненными процессами организма.

### 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Из истории игры	3
2	Подвижные игры	12
3	Спортивные игры	3
4	Игры-соревнования (эстафеты)	8
5	Игры малой подвижности	7
	Итого	33

### 2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11
3	Подвижные игры	12
	Итого	34

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11
3	Подвижные игры	12
	Итого	34

### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11

3	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	12
	Итого	34

## 2. Практическая часть и контроль

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются: Формы организации учебного процесса: работа в группах и в парах, поточным методом и по станциям. Элементы педагогических технологий: игровая, практическая, совершенствующая, зачётная. Методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Контроль и оценка планируемых результатов: для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля:**

**Стартовый**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;

**Текущий:** для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении обучения. С его помощью определяют правильность выбора и применение различных средств. Методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения; показ упражнения в целом до завершения или по частям.

**Итоговый** контроль в формах: сдача зачёта по определённому виду изученной темы; комплексная работа по итогам полученных двигательных навыков.

*Демонстрировать: Уровень физической подготовленности*

### 1 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
Выносливость	6-минутный бег, м	700	730-900	1100	500	600-800	900
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11,5
Силовые	Подтягивание	1	2-3	4	2	4-8	12

### 2 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
Гибкость	Наклон	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5

	вперёд из положения сидя, см						
Силовые	Подтягивание	1	2-3	4	3	6-10	14

### 3 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
Выносливость	6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13
Силовые	Подтягивание	1	3-4	5	3	7-11	16

### 4 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание	1	3-4	5	4	8-13	18

**Самооценка и самоконтроль** определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности. Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся. Он включает в себя 1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведения и внешнем виде. Методы контроля – общепедагогические, визуальные. 2) самооценку ученикам своего состояния (самочувствие, настроение, готовность к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные.

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю – величине ЧСС.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

### Контроль уровня обученности

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
<b>1 класс</b>			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Беседа
2.	Физическая подготовка	текущий	Тест
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Тест
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
<b>2 класс</b>			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Тест
2.	Физическая подготовка	текущий	Тест
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Тест
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
<b>3 класс</b>			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Зачёт
2.	Физическая подготовка	текущий	Зачёт
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Зачёт
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
-------	---------------	--------------	-----------------

4 класс			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Зачёт
2.	Физическая подготовка	текущий	Зачёт
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Зачёт
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

#### **4. Основные виды учебной деятельности:**

Навыки технической подготовки (развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.)

Оздоровительная деятельность (укрепление систем организма, развитие физических качеств).

- участие в соревнованиях: школьных, городских, республиканских.

### **Тематическое планирование**

#### **1 класс (33 ч)**

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1	Игры с бегом. «Дорожки».	1
2	Игры с мячом. «Мячик кверху».	1
3	Игры с прыжками. «Попрыгунчики».	1
4	Игры малой подвижности. «Краски».	1
5	Игры с бегом. «Змейка».	1
6	Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».	1
7	Игры с прыжками. «Воробушки и кот».	1
8	Спортивные игры. «Бадминтон».	1
9	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	1
10	Игры малой подвижности. «Фанты».	1
11	Считалки современные.	1
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>		
12	Как выбирают водящего?	1
13	Считалки старинные	1
14	Игры с бегом. «Пустое место».	1
15	Игры с мячом. «Летучий мяч».	1
16	Игры с прыжками. «Болото».	1
17	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	1
18	Игры малой подвижности. «Колечко».	1
19	Игры с бегом. «Пятнашки с домом».	1
20	Игры с мячом. «Зевака».	1
21	Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».	1
22	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	1
<b>Подвижные игры</b>		

23	Спортивная игра «Море волнуется»	1
24	Спортивные игры. «Городки».	1
25	Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушиный бой».	1
26	Игры малой подвижности. «Веребочка».	1
27	Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	1
28	Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами» . «Чья команда сильнее?»	1
29	Игры малой подвижности. «Телефон».	1
30	Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	1
31	Игры малой подвижности. «Летит - не летит».	1
32	Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	1
33	Спортивные игры. «Футбол».	1

## 2 класс (34ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1	«Осенний марафон»	1
2	игра «Чай-чай выручай»	1
3	игра «День и ночь»	1
4	игра «Вызовы»	1
5	игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину	1
7	игра «Караси и щука»	1
8	игра «Кто выше?»	1

9	игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	игра «К своим флажкам»	1
11	игра «Пустое место»	1
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>		
12	игра ««Веселые ладошки»»	1
13	игра «Веселый зоопарк»	1
14	«Красивая спина»	1
15	игра «Дружные ребята»	1
16	игра «Веселый сапожок»	1
17	"Непоседы"	1
18	игра «Веселый сапожок»	1
19	"Непоседы"	1
20	"Непоседы"	1
21	игра «Ритмическая мозаика»	1
22	игра «Зайцы в огороде»	1
<b>Подвижные игры</b>		
23	игры и эстафеты с мячами	1
24	игра «Класс, смирно!»	1
25	Броски мяча в корзину	1
26	игра «Боулинг»	1
27	игра «Картошка»	1
28	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
29	игра «Веселые пингвинята»	1
30	игра «Солнышко»	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	Игры по выбору учащихся	1
33	игра «Защита укрепления»	1
34	игра «Попади в цель»	1

### **3 класс (34ч)**

№	Тема занятия	Кол – во
---	--------------	----------



п/п		часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1	Игра «Метатели»	1
2	игра «Пустое место»	1
3	игра « У ребят порядок строгий»	1
4	игра «К своим флажкам»	1
5	игра «Прыгающие воробушки»	1
6	игра «День и ночь»	1
7	«Прыжки по полосам»	1
8	«Играй, играй, мяч не теряй»	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
10	игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	1
11	Повторение изученных игр	1
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>		
12	Игра «Исправь осанку»»	1
13	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
14	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
15	игра «Зайцы в огороде»	1
16	игра «Верёвочка под ногами»	1
17	игра «Ритмическая мозаика»	1
18	игра «Перевозка груза»	1
19	игра «Защита укрепления»	1
20	игра «Дружные ребята»	1
21	Игра "Непоседы"	1
22	Повторение изученных игр	1
<b>Подвижные игры</b>		
23	игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
24	игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1

25	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	1
26	«Мини-футбол»	1
27	игра «Веселые пингвинята»	1
28	игра «Картошка»	1
29	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
30	игра «Салки»	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	1
33	«Мини-футбол»	1
34	Повторение изученных игр	1

#### 4 класс (34ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1	Встречная эстафета. «Кто раньше»	1
2	Встречная эстафета. «Волк и ягненок»	1
3	Эстафета со скакалкой.	1
4	игра «Смена номеров».	1
5	Игровые упражнения с малыми мячами.	1
6	Игра «Рыбная ловля»	1
7	Игра «Перебежки»	1
8	Игра «Волк во рву»	1
9	Эстафета с мячами	1

10	Игра «К своим флажкам»	1
11	Повторение изученных игр	1
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики</b>		
12	игра «Воробьи и вороны»	1
13	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
14	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
15	Игра «Прыгающие воробушки»	1
16	Игра «Прыжки по полосам»	1
17	Соревнование «Лабиринт»	1
18	игра «Два мороза»	1
19	Игры по выбору учащихся	1
20	игра «Совушка»	1
21	Игра «Паровозик»	1
22	Повторение изученных игр	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>		
23	Игра "Снайперы"	1
24	Ирга "Перетягивание через черту"	1
25	"Эстафета с лазаньем и перелезанием	1
26	«Мини-футбол»	1
27	Игра «Кто точнее?»	1

28	игра «Картошка»	1
29	Игра «День» и «Ночь»	1
30	Эстафета с мячом Бег по линиям	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	«Пионербол»	1
33	«Мини-футбол»	1
34	Повторение изученных игр	1

