

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская средняя школа-лицей № 9» муниципального образования
городской округ Ялта Республики Крым

Рассмотрена и принята

на заседании МО

Протокол № 5

от 28. 08.2023 г.

Руководитель МО

_____ Ковалёв Д.Б.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

от 28. 08. 2023 г.

_____ Попкова Н.В.

УТВЕРЖДЕНО

приказом

от 31.08.2023 г. № 488

Директор

_____ Ю.Е. Соловей

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Подвижные игры»
для 1-2х классов

Количество учебных недель: 33 недели – 1-е классы;
34 недели - 2-е классы;

Количество часов:
всего 33 часов- 1-е классы;
всего 34 часа – 2-е классы;
в неделю 1 час;

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе: Примерной Региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию (1-4кл.), утверждена учёным советом КРИППО, протокол № 5 от 04.09.2014г. Методических рекомендаций об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2023-2024 учебном году; Программы воспитания МБОУ «ЯСШЛ № 9» на 2023/2024 уч.год, утвержденной приказом от 24.08.2023 N 391.

Ялта
2023

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

- 1. Здоровье сберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
- 2. Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива)
- 3. Технологии разноуровневого обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения)
- 4. Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых)
- 5. Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения)
- 6. Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе)

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.
- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм. Воспитательные:
- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
- Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения
- доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-координационных способностей);
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

– знать о физических качествах

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

-Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

-Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1 .Теоретическая подготовка

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.
- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их

связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.
- Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.
- Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
- Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка. Подвижные игры.

3. Техническая подготовка

- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.
- Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.
- Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
- Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

формирование установок здорового образа жизни;

формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
 снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
 знание и соблюдение правил игр;
 умение играть в подвижные игры;
 воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной
 взаимодействовать в команде;
 отсутствие вредных привычек.

Учебно-тематический план

Программный материал		Количество часов	
		1классы	2классы
Теоретическая подготовка		В процессе занятий	
1	Правила техники безопасности при проведении занятий. Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация.		
2	История рождения и развития физкультуры и спорта.		
Общая физическая подготовка		На каждом занятии	
1	Развитие силы		
2	Развитие быстроты		
3	Развитие выносливости		
4	Развитие ловкости		
5	Развитие гибкости		

Техническая подготовка			
1	Основные формы движения	20	21
2	Выполнение основных движений с различной скоростью.	20	21
3	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	21	21
4	Тестирование физических качеств.	5	5
Итого		66	68