

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9» муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель
директора

/Коротчикова Н.Н./

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия №9»
г. Симферополь

/Т.В. Иванова/

Приказ
№460 от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

возрастная группа: 1 класс

Составитель:
Бабакина С.В.
учитель физкультуры

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287, примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь

Основная цель курса внеурочной деятельности: воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни, развитие духовных и физических качеств личности.

Основные задачи внеурочной работы по физическому воспитанию: содействовать укреплению здоровья, физически разносторонне развивать учащихся, воспитывать у детей определенные организационные навыки, прививать у учащихся потребность систематически заниматься физической культурой и спортом.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- формирование у детей положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- формирование волевых качеств, как основы получения образования;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр, подвижных игр и умение применять игры в самостоятельных занятиях и в повседневной жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- освоение учащимися основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе, в первую очередь ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- научиться быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

- воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

- уметь оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- овладение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Предметные результаты:

- разучивание новых игры и формирования умения применять их в повседневной жизни;
- формирование умения и необходимости следить за здоровьем, соблюдать основные гигиенические требования, соблюдать режим дня;
- овладение навыками взаимодействия с партнером, командой и соперником;
- формирование потребности выполнять основные требования поведения в школе, в спортивном зале, на улице, в общественных местах.

Содержание программы внеурочной деятельности.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- 1 раздел - «Народные игры»
- 2 раздел - «Подвижные игры»
- 3 раздел - «Эстафеты»

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.

В каждом разделе имеет место теоретическая часть: рассказ учителя об истории народных игр, беседы о здоровом образе жизни, правилах гигиены, о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека, о факторах, влияющие на здоровье человека, причинах некоторых заболеваний, оказании первой медицинской помощи, правилах безопасности жизнедеятельности.

1 раздел программы

- «Народные игры»

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 и игр народов России, инструктаж по технике безопасности, знакомство с основными правилами игр.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

- «Подвижные игры»

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

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

- «Эстафеты»

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

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Формы организации внеурочной деятельности – беседы, рассказы учителя, презентации игр, подвижные игры, спортивные праздники, соревнования, эстафеты.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы
воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

1 класс

№ п	Название темы	всего	теория	практика	Основные виды учебной деятельности
1	Введение. Знакомство с программой кружка. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний о народных подвижных играх.	2	2	-	определять и формировать цель деятельности с помощью учителя, планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
2	Народные игры.	14	3	11	формирование навыков позитивного общения, разучивание новых игры и формирования умения применять их в повседневной жизни
3	Подвижные игры.	11	2	9	формирование навыков позитивного общения, разучивание новых игры и формирования умения применять их в повседневной жизни
4	Эстафеты.	6	-	6	овладение навыками взаимодействия с партнером, командой и соперником
	ИТОГО	33	7	26	

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы
воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
Модуль рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»**

Реализация воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления предполагает следующее:

– побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (мультимедийные презентации,

фильмы, обучающие сайты, и др.)

- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;

- включение игровых форм обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха).

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Название темы	форма проведения занятия	кол- во часов	дата по плану	дата по факту
Введение (2 часа)					
1	Знакомство с программой кружка. Инструктаж по технике безопасности. Игры наших родителей. Беседа «Открываем дверь в страну игр»	беседа	1	05.09	
2	Основы знаний о народных подвижных играх. Беседа «Законы страны Игр». Разучивание народных считалок, использование их в игре.	беседа	1	12.09	
Народные игры (14 часов)					
3	Игра на внимание «Гуси-лебеди», «По кочкам и пенечкам».	игра	1	19.09	
4	Беседа «Советы Доктора здоровья. Друзья Вода и Мыло». Гигиена органов зрения, слуха и полости рта.	беседа	1	26.09	
5	Игра «Классики», Русская народная игра «Жмурки».	игра	1	03.10	
6	Игры на развитие памяти. «Два мороза», «У медведя во бору».	игра	1	10.10	
7	Игры на развитие воображения «Море волнуется», «Запрещенное движение».	игра	1	17.10	
8	Беседа «Утренняя зарядка». Разучивание основных упражнений для утренней зарядки.	беседа	1	24.10	
9	Русская народная игра «Колечко». Игра «Лиса в курятнике». Считалки.	игра	1	07.11	
10	Русские народные игры. Игра «Колечко»	игра	1	14.11	

11	Игры для развития скоростных качеств. Игра «Пустое место».	игра	1	21.11	
12	Народная игра «Кошки-мышки». Игра «Бой петухов».	игра	1	28.11	
13	Беседа «Питание – необходимое условие для жизни человека». Гигиена питания, питание для всей семьи.	беседа	1	05.12	
14	Русская хороводная игра «Ручеек». Повторение считалок.	игра	1	12.12	
15	Развитие силовых качеств. Народная игра «Цепи кованы».	игра	1	19.12	
16	Подвижные игры на выбор детей.	игра	1	26.12	
Подвижные игры (11 часов)					
17	Подвижная игра «День, ночь».	игра	1	09.01	
18	Подвижная игра «Принеси мяч».	игра	1	16.01	
19	Беседа «Я-ученик». Школьные правила поведения.	беседа	1	23.01	
20	Подвижные игры на выбор детей.	игра	1	30.01	
21	Подвижная игра «Пустое место»	игра	1	06.02	
22	Подвижные игры на воздухе. Беседа «Режим дня школьника».	игра	1	13.02	
23	Подвижная игра «Числа», «Краски».	игра	1	27.02	
24	Подвижная игра «Лягушата и цыплята».	игра	1	06.03	
25	Подвижная игра «Салки с мячом».	игра	1	13.03	
26	Беседа «Откуда берутся грязнули?».	беседа	1	27.03	
27	Подвижные игры на выбор детей.	игра	1	03.04	
Эстафеты (6 часов)					
28	Эстафета с мячом.	эстафета	1	10.04	
29	Эстафета со скакалкой.	эстафета	1	24.04	
30	Беговая эстафета.	эстафета	1	15.05	
31	Веселые старты.	соревнование	1	20.05	
32	Эстафета с обручами.	эстафета	1	22.05	
33	Веселые старты «Вызов номеров».	соревнование	1	25.05	