

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Мурманской области

Управление образования Ковдорского муниципального округа Мурманской области

МБОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО Руководитель методического совета <hr/> [[№] от «30 » 08 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <hr/> [№] от «30» 08 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ <hr/> [№263-1] от «30» 08 2024 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

для обучающихся 1б класса

Учитель физической культуры: Куклина И.И.

Ковдор 2024

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС, разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2018 Физическая культура 1-4 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1 класса, направленность программы: спортивно-оздоровительная

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся 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 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 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 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;
- 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.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- 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 акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы (33 часа)

Основы знания о физической культуре

Организационно-методические требования на занятиях по общей физической подготовке. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение подвижных игр; игр в мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол; игры и эстафеты с элементами волейбола. по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Подвижные игры и эстафеты на основе гимнастика (5 часа)

Акробатические упражнения: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Строевые упражнения. Лазание по канату. *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Лучшая комбинация» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). Игра: «Гимнастические салки», «Не потеряй равновесие», «Прыгуны и ползуны», «В упоре на бревне», «Пройди не упади!», «Гусеница», «Класс», «Мостик и кошка», «Задание по станциям», «Кот и мышки».

Подвижные игры и эстафеты на основе лёгкой атлетики (8 часов)

Эстафетный бег с передачей палочки. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики: «Фартлет», «Вызов номеров», «Два мороза», «Гуси лебеди», «Салки», «Лисы и куры», «Гонка скоростей», «Кто дальше?», «Удочка», «Волки во рву», «Сторож и воробьи», «Салки прыжками», «Подвижная мишень», «Ловишка», «Бег с мячом», «День и ночь», «Бег по линиям», «Кто лучший», «Метко в цель», «Командный бег», «Толкни сильнее», Метание различных предметов (набивной мяч, теннисный мяч и т.д.).

Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола (9 часов)

Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, снизу на месте и после ведения и остановки. Ведение мяча на месте и в движении с низким, средним и высоким отскоком; ведение два шага бросок в кольцо шагом и в движении. Бросок мяча в прыжке с двух шагов; эстафеты с передачей мяча; с ведением мяча и бросками его в корзину. Подвижные игры «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Кто быстрее», «Бросай поймай». «Самый меткий», «Передал садись», «Бросок мяча в колоне», «Мяч ловцу» «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Мяч в тоннеле», «Мяч над головой», «Вызов номеров», «Баскетбольные салочки», «Собачка», «Гонка мячей в шеренге», «Мяч в корзину». Игра в «Мини-баскетбол».

Подвижные игры и эстафеты на основе волейбола (11 часов)

Передача мяча над собой; подбрасывание мяча. Передача мяча в парах. Передача двумя руками сверху, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте, и в движении правым (левым) боком, игра в

«Пионербол». Игры и эстафеты с элементами волейбола: «Перестрелка», «Неудобный бросок», «Четыре мяча», «Гонка мячей по кругу», «Мяч капитану», «Вышибалы». «Бросай и поймай».

Тематическое планирование 16 класса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения	
				факт	дано
1 четверть (8 часов)					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (4 ЧАСА)					
1	Техника безопасности на занятиях. Подвижная игра: «Фартлет», «Вызов номеров».	1	текущий беседа		
2	Подвижные игры: «Два мороза», «Гуси лебеди», «Салки».	1	текущий		
3	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Гонка скоростей», «Кто дальше?», «Удочка», «Два мороза»	1	текущий		
4	Подвижная игра: «Лисы и куры», «Гонка скоростей», «Кто дальше?» «Удочка».	1	текущий		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА (4 часов)					
5	Техника безопасности на занятиях. Подвижная игра: «Мяч капитану», «Вышибалы». «Бросай и поймай».	1	текущий		
6	Подвижные игры: «Перестрелка» «Гонка мячей по кругу».	1	текущий		
7	Подвижные игры: «Перестрелка» «Четыре мяча»	1	зачет		
8	Подвижные игры: «Неудобный бросок», «Пионербол».	1	текущий		
2 четверть (8 часов)					
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ГИМНАСТИКИ (5 часа)					
9	Техника безопасности на занятиях Подвижная игра: «Охотники и утки». Игра «Пионербол».	1	Текущий		
10	Игры: «Гимнастические салки», «Не потеряй равновесие», «Прыгуны и ползуны».	1	беседа текущий		
11	Подвижные игры: «В упоре на бревне», «Пройди не упали!»	1	текущий		
12	Подвижные игры: «Гусеница», «Класс», «Мостик и кошка»	1	текущий		
13	Игра «Задание по станциям», «Кот и мышки».	1	текущий		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (3 часа)					
14	Техника безопасности на занятиях. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Собачка».	1	зачет		
15	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Салки с ведением», «Мяч в тоннеле», «Мяч над головой»,	1	текущий		
16	Подвижная игра: «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись».	1	текущий		

3 четверть (9 часов)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (6 часов)					
17	Подвижная игра: «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись».	1	текущий		
18	Подвижная игра: «Мяч среднему», «Кто быстрее», «Бросай поймай».	1	текущий		
19	Подвижная игра: «Самый меткий», «Бросай поймай», «Борьба за мяч».		текущий		
20	Подвижная игра: «Самый меткий», «Бросай поймай».	1	текущий		
21	Подвижная игра: «Бросок мяча в колоне», «Мяч ловцу»	1	текущий		
22	Игра «Мини- баскетбол».	1	текущий		

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА (3 часа)

23	Техника безопасности на занятиях. Игра «Пионербол» «Перестрелка».	1	текущий		
24	Игра «Пионербол» Развитие силы рук.	1	текущий		
25	Игра «Пионербол» Развитие скоростно силовых качеств.	1	текущий		

4 четверть (8 часов)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ВОЛЕЙБОЛА (4 часов)					
26	Техника безопасности на занятиях. Игра «Перестрелка» «Пионербол»	1	текущий		
27	Развитие силы рук. Игра «Пионербол»	1	текущий		
28	Передача мяча в парах. Игра «Пионербол»	1	текущий		
29	Эстафеты. Игра: «Задания по станциям».	1	текущий		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (4 ЧАСА)					
30	Техника безопасности на занятиях Подвижная игра: «Волки во рву», «Сторож и воробы».	1	текущий		
31	Подвижная игра: «Подвижная мишень», «Кто дальше?»	1	текущий		

32	Круговая тренировка.	1	текущий		
33	Эстафетный бег. Подвижные игры «Салки с домиками», «Пустое место»	1	зачет		