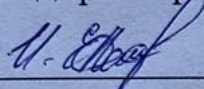


Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Муниципальное казенное образовательное учреждение "ПРОГИМНАЗИЯ  
ЛАСТОЧКА" городского округа город Кизляр  
МКОУ "ПРОГИМНАЗИЯ "ЛАСТОЧКА"

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР:



Ильясова Е.А.

от « 30 » 08 Г. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор:



Караева И.В.

Приказ №1 от « » Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочная деятельность

Занимательная физкультура

**учебного предмета «Физическая культура»**

для 1 «Б» класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Гамидова Аминат Магомедовна

учитель английского языка

г. Кизляр 2023г.

# Содержание

1	Пояснительная записка	2
2	Тематическое планирование	3
3	Содержание	3
4	Личностные результаты	4
5	Литература	5
6	Календарно - тематическое планирование	6

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

### Общая характеристика кружка

Кружок «Подвижные игры» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

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 ученика 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.

### **Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
  - ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
  - ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
  - ✓ развитие коммуникативных умений;
  - ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
  - ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
  - ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
  - ✓ развить природные задатки и способности детей;
  - ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- 
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

### **Тематическое планирование**

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33



## Содержание курса

- 1 *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
- 2 *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
- 3 *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
- 4 **Весь материал разделяется на отдельные разделы:**
  - 1 раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
  - 2 раздел - «Игры народов России», изучается в 3-4-х классах.
  - 3 раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
  - 4 раздел - «Эстафеты», изучается в 1-3-х классах.

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 учащихся 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

### **Личностными результатами кружка «Подвижные игры»**

являются следующие умения:

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 кружка «Подвижные игры»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
  - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
  - 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; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
  - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

#### **Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

#### **Режим занятий:**

В первых классах начальной школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не более 15-ти детей, но и не менее 10-ти.

#### **Ожидаемый результат:**

- у выпускника 1 класса выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**1 «Б» класс**  
**Календарно-тематическое планирование**  
**учебного курса «Занимательная физкультура» (в рамках внеурочной деятельности)**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**33 часа (1 раз в неделю)**

<b>№ п\п</b>	<b>План и дата</b>	<b>Фактич дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	06.09		Гуси лебеди	1
2	13.09		У медведя во бору	1
3	20.09		Филин и пташки	1
4	27.09		Палочка выручалочка	1
5	04.10		Блуждающий мяч	1
6	11.10		Классики	1
7	18.10		Ловишка в кругу	1
8	25.10		Пчелки и ласточки	1
9	08.11		К своим флажкам	1
10	15.11		Кто идет	1
11	22.11		Северный и южный ветер	1
12	29.11		Соревнования скороходов	1
13	06.12		Колдунчики	1
14	13.12		Аисты	1
15	20.12		Пчелы и медведи	1
16	27.12		Хитрая лиса	1

17	10.01		Ловишки с приседаниями	1
18	17.01		Переправа с досками	1
19	24.01		Туннель	1
20	31.01		Собери урожай	1
21	07.02		На погрузке арбузов	1
22	21.02		Принеси мяч	1
23	28.02		Успей перебежать	1
24	06.03		С мячом	1
25	13.03		Веселые старты	1
26	20.03		Совушка	1
27	03.04		Мышеловка	1
28	10.04		Пустое место	1
29	17.04		Карусель	1
30	24.04		Кто быстрее?	1
31	08.05		Конники-спортсмены	1
32	15.05		Лягушата и цыплята	1
33	22.05		Карлики и великаны	1

