

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»
города Курчатова Курской области

ПРИНЯТО

решением художественно-
эстетической и спортивно-
оздоровительной кафедры
протокол от 22.08. 2022 № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора поУВР
Анпилогова О.А.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Спортландия»
для начального общего образования
срок освоения программы 1 год(1 класс)

Составитель: Разинькова Т.П.
Учитель физической культуры,

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Спортландия».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортландия» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 1 год в 1 классе.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры Разиньковой Т.П. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию деятельности учителя в гимназии №1 по физкультурно-оздоровительного воспитанию обучающихся.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортландия » является частью ООП НОО, определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные. метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением кафедры художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного направления исоголасована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «Гимназия №1» Анпилоговой О.А.

Дата 22.08.2022

Содержание курса внеурочной деятельности 1 класс

Подвижные игры: «Учимся играя», «Ручеёк», «Кто быстрее?», «К своим флажкам!», «Красный, желтый и зеленый», «Колдунчик», «Ловишка», «Салки-догонялки», «Волк во рву», «Попади в цель», «Запомни порядок», «Два мороза», «Попрыгунчики-воробушки», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Море волнуется – раз», «Хлопки», «Веселые старты!», «Эстафеты со скакалкой и мячом», «Тише едешь – дальше будешь», «Светофор», «Лиса и кролики», «Палочка-выручалочка» «Салки с мячом», «Мяч соседу» «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Прыгай через ров», «Кто пройдет тише», «Ручеек», «Съедобное – несъедобное», «Погрузка арбузов».

Теоретические сведения: «Открываем дверь в страну здоровья», «Уроки безопасности», «Что такое здоровье и физическая культура?», «Физические упражнения и двигательная активность», «Осанка стройная спина», «Комплексы упражнений по профилактике её нарушения», «Осторожно - мороз! Правила закаливания», «Осторожно – тонкий лед!», «Твои шаги к здоровью», «Режим дня», «Правила безопасного поведения во время каникул», «Поведение в школе, на уроках физкультуры», «Правильное питание – залог здоровья», «Копилка витаминов»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.
-

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; - умение выражать свои эмоции; - понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.	- 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.	- умение оформлять свои мысли в устной форме - слушать и понимать речь других; - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- .

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на занятиях физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на занятиях физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

договариваться и приходить к общему решению;

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортландия» обучающиеся должны **знать**:

- простейшие правила игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- выполнять комбинации из простых упражнений спортивных игр;
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Форма проведения занятия	ЦОР/ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		теория	практика	контроль			
1.	Открываем дверь в страну Здоровья. Подвижная игра «Учимся играя»				Опрос	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5736/conspet/168915/	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
2.	Подвижные игры «Ручеек», «Кто быстрее?»		1		Опрос		
3.	Уроки безопасности.		1		Наблюдение		

	Подвижная игра «К своим флажкам!»						
4.	Подвижные игры «Красный, желтый и зеленый», «Колдунчик»		1				
5.	Подвижные игры «Ловишка», «Салки- догонялки»		1				
6.	Подвижные игры «Салки - догонялки», «Волк во рву»		1			https://res h.edu.ru/sub ject/lesson/5 736/conspec t/168915/	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
7.	Эстафеты со скакалкой и мячом. Подвижная игра «Ручеек»	1					
8.	Подвижные игры «Попади в цель», «Запомни порядок»		1				
9.	Что такое здоровье и физическая культура? Подвижная игра «Два мороза»		1				
10.	Подвижные игры «Попрыгунчики- воробушки», «Кто быстрее?»		1				
11.	Физические упражнения и двигательная активность. Подвижная игра «Попади в цель»		1				
12.	Подвижные игры «Охотники		1				

	и утки» «Море волнуется – раз»						
13.	Осанка - стройная спина. Комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Подвижная игра «Хлопки»		1				
14.	Подвижные игры «Запомни движения», «Хлопки»		1				
15.	Веселые старты. Эстафеты со скакалкой и мячом		1				
16.	Осторожно - мороз! Подвижные игры «Два мороза», «Салки-догонялки»		1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspet/168915/	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
17.	Осторожно - мороз! Подвижная игра «Светофор»		1				
18.	Осторожно – тонкий лед! Подвижные игры «Тише едешь – дальше будешь», «Светофор»		1		Опрос		
19.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Море волнуется»		1		Опрос		
20.	Правила закаливания. Подвижные игры «Лиса и кролики»,		1		Наблюдение		

	«Палочка-выручалочка»						
21.	Подвижные игры «Салки с мячом», «Мяч соседу»		1				
22.	Веселые старты. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом»		1		.	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5736/conspet/168915/	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
23.	Подвижные игры «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам»		1				
24.	Твои шаги к здоровью. Подвижная игра «Салки-догонялки»		1				
25.	Подвижные игры «Прыгай через ров», «Салки-догонялки»		1				
26.	Режим дня. Подвижные игры «Совушка», «Охотники и утки»		1				
27.	Подвижные игры «Совушка», «Волк во рву»		1				
28.	Веселые старты. Эстафеты со скакалкой, с мячом		1			https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5736/conspet/168915/	
29.	Правила безопасного поведения во время каникул. Подвижная игра						

	«Светофор»						
30.	Поведение в школе, на уроках физкультуры. Подвижные игры «Кто пройдет тише», «Ручеек»		1		Опрос	https://res.h.edu.ru/subject/lesson/5736/conspet/168915/	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
31.	Правильное питание – залог здоровья. Подвижная игра «Море волнуется»		1		Опрос		
32.	Игра «Съедобное – несъедобное»		1		Наблюдение		
33.	Копилка витаминов. Игра «Хлопки», «Погрузка арбузов»		1				
34.	Эстафеты						