МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент науки и образования Курганской области

Варгашинский муниципальный округ Курганской области

МКОУ "Варгашинская средняя школа №1"

РАССМОТРЕНО		УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	Директор школы
Протокол №1 от 30.08.2023г.		___________ Колбина М.В.
		Приказ №116 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Играй и двигайся»

для обучающихся 1-2 классов

р.п. Варгаши 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Играй и двигайся» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа «Играй и двигайся» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение курса внеурочной деятельности «Играй и двигайся» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по курсу «Играй и двигайся» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация «Играй и двигайся» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы «Играй и двигайся» для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы «Играй и двигайся» изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 67 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-2 класс (67 часов)

1.Знания о физической культуре (в процессе занятий)
-Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы.
-Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
-Укрепление здоровья средствами закаливания.
-Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
-Правила личной гигиены.
2.Способы физкультурной деятельности (в процессе занятий)
-Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
-Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3. Физическое совершенствование
3.1 Подвижные игры (67 часов)
«Разведчики», «Щенок», «Хвостики», «Паровоз», «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный», «Кто сильнее», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками», «Снип-снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Очистить свой клад от камней», «Командные салки», «Сокол и голуби», «Найди нужный цвет», «Разведчики», «Удочка с приседанием», Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Лиса и куры», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте», «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот», «Метание в цель», «Попади в мяч», «Быстро в строй», «Колдунчики», «Лошадки», «Пустое место», «Часовые и разведчики», «Прыжок за прыжком», «С ноги на ногу», «Падающая палка», «Точный поворот», «Второй лишний», «Если бы ноги стали руками», «Кузнечики», «Ловишки», «Круговая лапта»,

«Лиса в курятнике», «Чехарда», «Два мороза», «Конники – спортсмены», «Классики», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Волк во рву», «Горелки», «Наперегонки парами», «Ловишки – перебежки», «Лягушки – цапли», «Аисты», «Кенгурбол», «Перетягивание каната», «Не намочи ног», «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку», «Переползай убегай», «Пчёлки», «Пятнашки», «С кочки на кочку»,.. «Кот и мыши», «Кто дольше не собьётся», «Покати – догони», «Прыгай выше и дружнее», «Упасть не давай», «Совушка», «Мяч соседу», «Гуси – лебеди», «Зайцы в огороде», «Космонавты»,»Попади в последнего», «Беги и хватай», «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручеёк», «День и ночь», «Запрещённое движение», Эстафеты с различными предметами.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п\п	Разделы и темы	Количество часов	
		распределение часов по классам	
		1	2
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятий	
2	Способы физкультурной деятельности		
3	Физическое совершенствование		
3.1	Подвижные игры	33	34
	ИТОГО:	**33**	**34**

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Играй и двигайся» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Играй и двигайся» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения курса внеурочной деятельности «Играй и двигайся» с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые занятия);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятия	Характеристика форм и видов деятельности
1-2	Мир движений.	П.игры «Игра», «Разведчики», «Щенок». Формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.
3-4	Красивая осанка.	П. игры «Хвостики», «Паровоз». Формирование правильной осанки и развитие навыков бега.
5-6	Учись быстроте и ловкости.	П. игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный». Развитие ловкости; воспитание чувства ритма.

7-8	Сила нужна каждому.	П игры «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками». Развитие силы и ловкости.
9-10	Ловкий. Гибкий.	П. игры «Снип – Снап», «Быстроя тройка». Развитие гибкости и ловкости.
11-12	Весёлая скакалка.	П. игры «Медведь спит», «Весёлая скакалка». Развитие ловкости и внимания.
13-14	Силачи.	П игры «Очистить свой клад от камней». Развитие выносливости и силы.
15-16	Самый быстрый.	П. игры «Командные салки», «Сокол и голуби. Развитие быстроты.
17-18	Кто быстрее?	П. игра «Найди нужный цвет», «Разведчики». Развитие скоростных качеств, выносливости.
19	Скакалочка – выручалочка.	П. игры «Удочка с приседанием». Развитие силы.
20	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	П. игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга». Развитие быстроты и ловкости.
21	Команда быстроногих.	П. игра «Лиса и куры». Развитие силы и ловкости.
22	Выбираем бег.	«Кто быстрее?», «Сумей догнать». Развитие скоростных качеств, ловкости.
23	Метко в цель.	«Метко в цель», «Салки с большими мячами». Развитие меткости и координации движений.
24	Путешествие по островам.	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте» Развитие меткости и координации движений.
25	Развиваем точность движений.	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот». Развитие глазомера и точности движений.
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	П. игры «Метание в цель», «Попади в мяч». Развитие ловкости и быстроты.
27	Весело и быстро.	П. игры «»Быстро в строй», «Колдунчики». Развитие скоростных качеств.
28	Игровой калейдоскоп.	П. игры «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки». Развитие выносливости, быстроты реакции.
29	Не уступай сопернику.	П. игры «Пустое место», «Часовые и разведчики». Развитие быстроты, скорости, реакции.
30	Прыжок за прыжком.	П. игры «Прыжок за прыжком», «С ноги на ногу». Развитие быстроты, ловкости, выносливости.
31	Мир движений и здоровья.	П. игры «Хвостики», «Падающая палка». Развитие скоростных качеств, ловкости.

32	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	П. игры «Точный поворот», «Второй лишний», «Если бы ноги стали руками». Развитие ловкости и быстроты.
33	Весёлые старты.	Эстафеты с различными предметами. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей.

2 класс

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности
1 - 2	Быстрые и ловкие.	«Кузнечики», «Лошадки», «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
3-4	Не попадись!	«Ловишки», «Круговая лапта». Эстафеты с обменом мячей. Развитие скоростно-силовых способностей.
5-6	Игровой калейдоскоп.	«Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Прыжки через скакалку, «классики». Развитие скоростно-силовых способностей
7-8	Весело и быстро.	«Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета с прыжками. Прыжки через скакалку, «классики». Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.
9 - 10	Сумей догнать!	«Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей
11 - 12	Не проиграй!	«Волк во рву», «Горелки». Развитие выносливости. Эстафета «Паровозик». Развитие скоростно-силовых способностей.
13 - 14	Дружные пары.	«Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».Развитие выносливости. Комбинированная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.
15 - 16	Не уступай сопернику.	«Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Развитиескоростно-силовых способностей.
17 - 18	Прыжок за прыжком.	«Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.Развитие скоростно-силовых способностей.
19	Кто сильнее?	«Перетягивание каната», «Не намочи ног». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей

20	Быстрые и смелые.	«Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
21	Учись быстроте и ловкости.	«Пролезай-убегай», «Пчёлки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
22	Выбираем бег.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
23	Прыгуны.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
24	Весёлые старты.	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты. Развитие скоростно-силовых способностей.
25	Выполни точно.	«Упасть не давай», «Совушка». Эстафеты с мячом и скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.
26.	Мир движений и здоровья.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей.
27.	Не попадись!	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Развитие скоростно-силовых способностей.
28.	Борись и не сдавайся!	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Развитие скоростно-силовых способностей.
29.	Быстро реагируй.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
30.	Метко в цель.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».Эстафета «Паровозик». Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
31.	Точно и быстро.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
32.	Играй и не уставай!	«День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
33.	Не зевай!	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.
34	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.