

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП НОО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ИГРАЙ И ПОБЕЖДАЙ»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Пояснительная записка

При создании программы по развитию общей физической подготовки детей учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей начиная с начального возраста и определяет образ жизни на многие годы.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для качественного преподавания курса «Играй и побеждай» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРАЙ И ПОБЕЖДАЙ»

В соответствии с требованиями к результатам внеурочной деятельности начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Играй и побеждай» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Играй и побеждай» отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений,

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в кон-

кретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Играй и побеждай» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для курса внеурочной деятельности спортивной направленности периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 -2 год обучения

1) Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к оде-

жде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать умение владеть мячом волейболом, баскетболом, футболом (индивидуально, в парах, тройках, группах), осваивать технику и тактику спортивных игр, способы игровой деятельности

упражнения на развитие физических качеств (гибкость, координация, сила), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы.

осваивать упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, выносливости (бег, прыжки, метание и т.д.);

3-4 год обучения

1) Знания о физической культуре:

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

объяснять технику владения мячом в пионерболе, баскетболе, футболе. формулировать основные правила спортивных и подвижных игр

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения на основные физические качества и способности;

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

совершенствовать технику и тактику спортивных игр, владение мячом индивидуально, в паре, в группе,

осваивать физические качества: гибкость, координации., скорость выносливость— и демонстрировать динамику их развития

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения: бега на скорость, бег га выно-

- сливость, метания теннисного мяча в заданную цель, в даль, прыжков в длину, на скакалке;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, включающих спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет; осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; осваивать технические действия из спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ИГРАЙ И ПОБЕЖДАЙ» ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1 – 2 год обучения

Правила поведения на занятиях. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Осанка. Зарождение спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол). Правила игры.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра упражнения для укрепления мышц ног

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной четверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие, работа с теннисными мячами, гимнастическими лентами, физические упражнения в движении и на месте.

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Работа с мячом (теннисным, волейбольным, баскетбольным, футбольным) Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

3-4 год обучения

Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития.

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой работы с мячом при спортивных играх – баскетбол, футбол, пионербол (волейбол).

Умение выполнять броски и ловлю мяча. Работа в парах, группах, командах, индивидуально. Точное выполнение бросков в кольцо, ворота, зоны

Овладение техникой и тактикой спортивных игр- волейбол, баскетбол, футбол.

Овладение техникой выполнения метание теннисного мяча в заданную цель, в даль, прыжков на скакалке,, в длину, бег на выносливость, на скорость

Знание правил подвижных игр, умение их организовать и распределить роли

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 и 2 года обучения -34 ч

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)	<i>Тема:</i> Физическая культура: Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. <i>Тема:</i> Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. За-	<i>Находить</i> необходимую информацию по темам: Игры. Спорт. <i>Определять и кратко характеризовать</i> понятие «Здоровый образ жизни» <i>Уметь составлять</i> распорядок дня. <i>Знать</i> правила личной гигиены и правила закаливания. <i>Понимать и отличать</i> физические качества «Гибкость» и «Координация». <i>Определять</i> состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.

	<p>калывание. Тема: Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.</p>	<p><i>Понимать и раскрывать</i> основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры</p>
<p>Раздел 2. Способы физической деятельности (2 ч)</p>	<p>Тема: Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями</p>	<p><i>Отбирать и составлять</i> упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Называть</i> основные правила личной гигиены. <i>Выполнять</i> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных</p>

		<p>физических качеств: гибкости, координации. <i>Уметь измерять</i> соотношение массы и длины тела. <i>Вести</i> дневник измерений</p>
	<p>Тема: Самоконтроль. Строевые команды и построения</p>	<p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. <i>Соблюдать</i> рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений.</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование (28 ч)

Тема:

Освоение упражнений:
— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;
— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.
-Контроль величины нагрузки и дыхания (20 ч):

Освоение универсальных умений— *для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:*

а) гимнастические упражнения общей разминки , акробатические упражнения_ перекаты, кувырки, мостик; силовые: висы, подтягивание, отжимание, координационные- работа с мячом. Скакалкой, гимнастической лентой
б) работа с волейбольным, баскетбольным и футбольным: индивидуально, в парах, тройках, в команде. – формирование координации движения, умения ориентироваться в пространстве. Изучение тактических и практических умений и навыков при работе в команде.

	<i>Тема:</i> Игры и игровые задания (8ч)	Подвижные игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с на развитие скоростно- силовых качеств, координационных способностей.
Спортивно-оздоровительная деятельность (2ч)	<i>Тема:</i> соревнования, спортивно-оздоровительные праздники	Участие в соревнованиях, спортивно-оздоровительных праздниках. Умение проявлять свои физические качества в условиях соревновательных действий. Учиться работать в команде.
3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ		
Программные учебные разделы и те-	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося

мы		
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)</p>	<p><i>Тема:</i> Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека.</p> <p><i>Тема:</i> Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств</p>	<p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам.</p> <p><i>Объяснять</i> влияние нагрузки на мышцы.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> смысл и необходимость классификации физических упражнений</p> <p><i>Уметь</i> определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.</p> <p><i>Характеризовать</i> гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания</p>

	<p>в соответствии с возрастными периодами развития.</p> <p>Тема: знаменитые спортсмены Южного Урала</p>	<p>и <i>давать оценку</i> эффективности её воздействия на строение и функции организма.</p> <p><i>Уметь</i> находить информацию о великих спортсменов Южного урала</p> <p><i>Стремиться</i> к достижению поставленных целей</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (20 ч)</p>	<p>Тема: Освоение техники и тактики игр «Пионербол». «Баскетбол». «Футбол»</p>	<p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений:</p> <p><i>освоить</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); -универсальные умения выполнения перемещений по площадке - владение мячом- передача, бросок, ловля <p><i>проявлять</i> физические качества: гибкость, координацию, бы-</p>

		строту и демонстрировать динамику их развития;
	Тема: Гимнастика	<i>Углубленное изучение акробатических, силовых, координационных упражнений</i> осваивать передвижения различными способами, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги
	Тема: игры и игровые задания	<i>Проводить и участвовать в подвижных играх. Проявлять умение работать в команде в разных ролях_ лидер, исполнитель. Применять знания о правилах игры и ТБ при проведении игровой деятельности.</i> <i>Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</i> <i>Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</i> <i>Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан</i>

		команды и т. д.). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.
Спортивно-оздоровительная деятельность (9 ч)	<i>Тема:</i> развитие скоростных качеств	<i>Овладеть</i> техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: бег на короткие дистанции
	<i>Тема:</i> развитие выносливости	<i>Осваивать</i> универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений _ бег на выносливость
	<i>Тема:</i> развитие ловкости	<i>Осваивать и демонстрировать</i> технику метания мяча, прыжков в высоту и длину