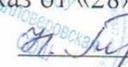


Ростовская область Кашарский район х. Талловеров
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»
Директор МБОУ Талловеровской СОШ
Приказ от «28» августа 2023 №77

Переверзева Н.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивный мир»
на 2023-2024 учебный год

Уровень общего образования, класс – основное общее образование, 1 класс
Количество часов - 1 час в неделю всего 33 часа

Учитель: Брагинец Алла Анатольевна
Категория: первая квалификационная

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел Бессюжетные игры.

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля.

Раздел Игры-забавы.

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Раздел Народные игры.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Раздел Основы знаний

Общая характеристика физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Физические упражнения и подвижные игры как средства развития и совершенствования физических качеств. Профилактика травматизма, причины возникновения травм и правила оказания первой помощи. Закаливание и его влияние на организм.

Раздел Общая физическая подготовка.

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с и без предметов (палка, скакалка, мяч). Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30,40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10м, 3x15 м, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 0,5 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перебаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Раздел III. Подвижные игры на развитие физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей», «Мяч среднему в шеренгах», эстафеты с ведением мяча, броском мяча после ведения и остановки.

Для развития быстроты и силы: «Догонялки», «Вызов номеров», «Парашютисты». Для развития выносливости: «Салки ноги от земли», «Салки на одной ноге», «Салки с ленточками», «Зайцы в огороде». Для развития ловкости: «Альпинисты», «Пустое место», «Смотри за сигналом», «Шишки, желуди, орехи», эстафеты с предметами, встречные эстафеты.

Для развития гибкости: «Пройти бесшумно», «Встречи на скамейках», «Прыжок и кувырок», «Медвежата за медом».

Подвижные игры на внимание: «Фигуры», «Выставка картин», «Что изменилось?», «Музыкальная змейка».

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов.

- *Личностные результаты*- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личные качества; сформированность основ российской гражданской идентичности;
- *Мета предметные результаты*- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные,);
- *Предметные результаты*- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению. А также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный мир» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Мета предметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивный мир»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- *прогнозировать* последовательность действий на занятии;
- *учить высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с правилами игры, *учить работать* по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. *познавательные УУД:*

- делать предварительный отбор подвижных игр;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе предметных рисунков, схематических рисунков, схем;

- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме на уровне одного предложения или текста;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

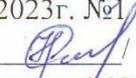
- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

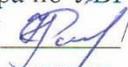
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темы занятий	Дата прове- дения
1	Правила ТБ при проведении спортивных игр. Бессюжетные игры. «Вороны и воробы»	06.09.
2	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Подвижная игра «Паровозик»	13.09.
3	Характеристика баскетбола, правила игры. П/и «Ловишки-перебежки»	20.09.
4	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. П/и «Белые медведи»	27.09.
5	Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов. П/и «Петушинный бой»	04.10.
6	Комбинация из основных элементов техники передвижений. Элементы баскетбола.	11.10.
7	Характеристика баскетбола, правила игры, судейство. П/и «Гонка мячей»	18.10.
8	Комбинация из основных элементов техники передвижений	25.10
9	Ловля и передача мяча от груди	08.11..
10	Передача мяча в парах на месте и в движении. П/и «Гонка мячей»	15.11.
11	Броски мяча одной рукой. П/и «Мяч соседу»	22.11.
12	Броски мяча в корзину. П/и «Мяч среднему»	29.11.
13	Активные приемы защиты. Персональная защита	06.12.
14	Комбинации из элементов. Двусторонние игры	13.12.
15	Развитие двигательных качеств. П/и «Массовый баскетбол»	20.12.
16	Техника передвижения с мячом. П/и «Малый баскетбол»	27.12.
17	П/и «Перестрелки»	10.01.
18	Техника безопасности и правила игры в пионербол	17.01.
19	Передача мяча в парах, тройках. П/и «Мяч соседу»	24.01.
20	Техника подачи мяча. П/и «Мяч среднему»	31.01.
21	П/и «Пионербол»	07.02.
22	П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»	14.02.
23	Общая физическая подготовка. П/и «Вышибалы»	28.02.
24	Общая физическая подготовка. П/и «Перестрелки», «Мяч ловцу»	06.03.
25	Эстафета с предметами, встречные эстафеты	13.03
26	Общая физическая подготовка. П/и «Передал - садись», «Два мяча»	20.03.
27	Полоса препятствий «Разведчики». П/и «Третий лишний»	03.04.
28	П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мяча по кругу»	10.04.
29	Челночная эстафета. Комбинированная эстафета	17.04.
30	Эстафета с предметами, встречные эстафеты	24.04.
31	П/и «Не давай мяч водящему», «Третий лишний»	08.05.
32	Игротека подвижных игр	15.05.
33	П/и «Казачи-разбойники»	22.05.
Итого: 33 часа		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Талловеровская СОШ
от «28 » августа 2023г. №1
Никонова Н.Р. /  /
подпись руководителя МС

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Никонова Н.Р. /  /
подпись
«28» августа 2023 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597653

Владелец Переверзева Наталья Николаевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024