МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Приморского края
Администрация Дальнереченского городского округа
МБОУ «СОШ № 5»

РАССМОТРЕНО на педагогическом совете МБОУ «СОШ № 5» Протокол № 10 от «04» августа 2023 г.	«УТВЕРЖДЕНО» Директор МБОУ «СОШ №5» _____Летовальцева С.Ю. Приказ № 76-А от «04» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физкульт-Ура»
на 2023-2024 учебный год

Для учащихся 2 класса

Составитель: Тищенко Л.С.
учитель физического воспитания

г. Дальнереченск, 2023

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Физкуль-Ура» разработана на основе авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы – М.: «Просвещение», 2022 год. Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 2 классов.

Цель – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

Общая характеристика курса

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные

требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

Место в плане курса

Программа курса рассчитана на 34 часа.

Трудоемкость курса - 1час в неделю.

Ценностные ориентиры содержания курса «Физкульт-Ура»

Ценностные ориентиры в образовательной программе.

- *Ценность патриотизма и Российской гражданственности* - любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.

- *Ценность нравственных чувств* - нравственный выбор, справедливость, честность, честь, достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам, милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших, толерантность.

- *Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

- *Ценность природы, окружающей среды* – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;

- *Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

- *Ценность здоровья* – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Формы и средства контроля знаний

Контроль является частью общей системы физического воспитания школьников. В его основе лежит контроль за местом занятий физической культурой, объемом и интенсивностью физических нагрузок в соответствии с физическим и функциональным состоянием школьников. Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

Предварительный контроль имеет целью определение исходного состояния обучающихся.

Текущий контроль проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа: четверть, учебный год.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
-продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Предметные результаты отражают:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность;

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты проявляются в знаниях: о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подборе спортивной одежды, обуви и инвентаря, организации мест занятий, поведения на занятиях; о здоровом образе жизни: его составляющих и правилах; основ истории физической культуры и Олимпийского движения; о физических упражнениях, их влиянию на физическое развитие и развитие физических качеств; о видах спорта.

Предметные результаты проявляются в умениях применять знания при решении самостоятельных физкультурно-оздоровительных задач. Обучающийся начальной школы должен уметь:

- использовать все формы физкультурной деятельности в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, самостоятельные оздоровительные занятия, подвижные игры и др.);
- целенаправленно составлять и использовать комплексы упражнений для утренней зарядки, профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, развития физических качеств, гимнастики для глаз;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать принципы здорового питания.

В результате работы по курсу «Физкульт-Ура» обучающиеся научатся:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- называть условия для сохранности здоровья;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- организовывать подвижные игры;
- собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
- назвать физические качества и их проявление;
- перечислять составляющие здорового образа жизни;

- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;

- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

Обучающиеся получат возможность научиться перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься с первого класса.

Обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;

- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;

- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности;

- принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Календарно - тематическое планирование для учащихся 2^{х} классов спортивного кружка «Физкульт-Ура»

№ урока	Тема	Основные виды деятельности
1	«Делай так, делай этак», «Класс, смирно».	Мир движений.
2	«Пятнашки», «Удочка».	Развитие скоростно-силовых способностей.
3	«Караси и щука». Эстафеты.	Учись быстроте и ловкости.
4	«Высекало». Эстафеты с мячом.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.
5	«Вызов номеров», «День и ночь».	Упражнения на внимание. Развитие скоростно-силовых способностей.
6	«Передал, садись», «Мяч в корзину».	Послушный мяч.
7	«Перестрелка».	Броски в цель.
8	«Летний биатлон».	Броски в цель.
9.	«Вышибалы».	Игра на улице
10	«Охотники и утки».	Игра в поле
11	«Точно в цель».	Игра по правилам
12	«Веселые старты».	Соревнования в группе
13	«Пятнашки», «Удочка».	Развитие скоростно-силовых способностей.
14	«Караси и щука».	Учись быстроте и ловкости.
15	«Высекало». Эстафеты с предметами	Ловля и передача мяча в движении., развитие скорости
16	«Вызов номеров», «День и ночь».	Упражнения на внимание. Развитие скоростно-силовых способностей.
17	«Передал, садись», «Мяч в корзину».	Послушный мяч.
18	«Перестрелка».	Броски в цель.
19	«Летний биатлон».	Развитие ловкости и скорости

20	«Мороз- красный нос» , «Мы веселые ребята»	Игра в зале
21	«Пятнашки».	Игра в зале
22	«Эстафеты».	Соревновательный
23	«Веселые старты».	Соревнования в группе
24	«Пятнашки», «Удочка».	Развитие скоростно-силовых способностей.
25	«Караси и щука».	Учись быстроте и ловкости.
26	«День, ночь». «Море волнуется»	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.
27	«Вызов номеров», «Сова»	Упражнения на внимание. Развитие скоростно-силовых способностей.
28	«Передал, садись», «Мяч в корзину».	Послушный мяч.
29	«Перестрелка».	Броски в цель.
30	«Летний биатлон».	Развитие скоростных способностей
31	«Кондалы».	Игра в поле
32	«Картошка» , «Горячая картошка»	Игра в зале
33	«Я знаю пять имен».	Игра по правилам
34	«Веселые старты»	Развитие скоростно-силовых способностей.

Список используемой литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2019 г. - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2022 г. – / Мастерская учителя.
4. Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 2019г
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 2021.
6. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2022
8. М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2021