**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования и науки Липецкой области**

**Комитет по образованию администрации Усманского**

**муниципального района Липецкой области**

**МБОУ СОШ с.Сторожевое**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании методического объединенияПротокол №1 от «26» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНОна педагогическом советеПротокол №1от «26» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор школыТ.С.КоровинаПриказ №186от «26» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура**

для обучающихся 1 класса

Составитель: Коробкина А.Л.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного курса «Физическая культура» для 1 классов «разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к основной образовательной программе начального общего образования.

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи программы:**

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подводящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- создавать условия для проявления чувства коллективизма.

**Воспитательный потенциал учебного курса реализуется через:**

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться с ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование к кружках, секциях, клубах, студиях и т.п., детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определённые социально значимые формы поведения;

- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Программа курса предназначена для реализации в 1 классе начальной школы и рассчитана на 33 часа в 1 классе.

Учитель может варьировать, чередовать последовательность проведения занятий по своему усмотрению.

Для повышения мотивации изучения курса и с учётом возрастных особенностей младших школьников, для занятий используются подвижные игры, наиболее распространённые в детской среде, а также предусмотрен блок народных игр.

**Содержание учебного курса.**

**Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма (1 час).**Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

**Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы) (4часа).** Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фогуры», « Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчёлы», «Третий лишний». Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры « У медведя во бору», «Весёлые ракеты», «Краски», «Белые медведи». Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место». Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай, чей голос?», «Караси и Щуки», « Гуси-лебеди».

**Игры с мячом (5часов).** История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», «Гусеница», «Перестрелка». Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», «Перестрелка». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», «Перестрелка». Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «подвижная цель», «Перестрелка». Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утки», « Передал-садись», «Перестрелка».

**Игры с прыжками (со скакалкой) (5 часов).** Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки». Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Петушиные бои». Игра «Кенгуру». Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушка и цапля». Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

**Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формировании правильной осанки) (3 часа).** Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра» Кто быстрее встанет в круг». Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «построение в шеренгу». Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает-не летает».

**Народные игры (6 часов).** Народные игры- основы игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба», игра «Чижик», игра «Золотые ворота», игра «Чехарда».

**Зимние забавы (5 часов).** Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров», игра «Гонки снежных комов». Комплекс ОФП. Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию. Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП. Игра «Черепахи». Комплекс упражнений на развитие скорости.

**Эстафеты (4часа).** Знакомство с правилами проведения эстафет. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.

**Планируемые результаты освоения курса.**

**Личностными результатами**курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными результатами** курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планирование общей цели и пути её достижения;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивное разрешение конфликтов;

- осуществление взаимного контроля;

- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её раелизации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адеватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёте характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договориваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе.

**Предметными результатами** реализации курса внеурочной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- двигательная подготовленность, как важный компонент здоровья учащихся;

- развитие физических способностей;

- осовение правил здорового и безопасного образа жизни;

- повышение социальной и трудовой активности;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
|  |
| **Раздел 1.** | Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма. | 1  |  0  | 1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
|  |
| **Раздел 2.** | Игры с бегом ( общеразвивающие игры, спортивные часы). |  4  |  0  |  4  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| **Раздел 3.** | Игры с мячом. | 5  |  0  |  5 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
|  |
| **Раздел 4.** | Игры с прыжками (со скакалками). | 5  |  0  | 5  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| **Раздел 5.** | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания, для подготовки к строю, для формирования правильной осанки). | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| **Раздел 6.** | Народные игры. | 6 | 0 | 6 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| **Раздел 7.** | Зимние забавы. | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| **Раздел8.** | Эстафеты | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru/subject/9 |
|  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 33  |  0  | 33  |  |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 2 | Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчёлы», «Третий лишний». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 3 | Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры «У медведя во бору», «Весёлые ракеты», «Краски», «Белые медведи». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 4 | Комплекс упражнений с предметами. Игры «Салки», «Шишки, жёлуди, орехи», «Удержи обруч», «Пустое место». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 5 | Комплекс упражнений в круге. Игры «Отгадай чей голос?», «Караси и щуки», «Гуси-лебеди». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 6 | История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений.Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра«Мяч по полу», "Гусеница". |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 7 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?». Игра «Метко в цель», «Бегуны и метатели». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 8 | Укрепление основных мышечных групп: мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 9 | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу», «Подвижная цель». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 10 | Укрепление основных мышечных групп; работа с набивными мячами. Игра «Охотники и утка», «Передал-садись». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 11 | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 12 | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Петушиные бои», «Кенгуру». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 13 | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка», «Лягушата и цапля». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 14 | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 15 | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 16 | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный», «Альпинисты», «Кто быстрее встанет в круг». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 17 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики», «Поезд», «Построение в шеренгу». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 18 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает-не летает». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 19 | Народные игры-основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин-бан-ба». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 20 | Разучивание народных игр. Игра «Арам-Шим-Шим». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 21 | Разучивание народных игр. Игра «Чижик». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 22 | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 23 | Разучивание народных игр. Игра «Бубенцы». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 24 | Разучивание народных игр. Игра «Чехарда». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 25 | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров». |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 26 | Игра «Гонки снежных комов» Комплекс ОФП. |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 27 | Игра «Гонки санок». Комплекс упражнений на координацию. |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 28 | Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП. |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 29 | Игра «Черепахи». Комплекс упражнений на развитие быстроты. |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 30 | Знакомство в правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 31 | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 32 | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| 33 | Беговые эстафеты. |  1  | 0 |  1  | https://resh.edu.ru/subject/9 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  33  |  0  |  33 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**