

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 94 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от «28» 08 2024 г.
№ 1
Руководитель ШМО
Л.Г. Медведенко

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
Н.Н. Макарова
Н.Н. Макарова
29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «ШКОЛА № 94
Г.О. ДОНЕЦК»
Е.А. Николашова
Е.А. Николашова
29.08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Физическая культура»

начального общего образования

для 1-4 классов

Рабочую программу составила:
Грядова Виктория Васильевна
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физическая культура (3 час)» спортивно- оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации учебного модуля обучающихся начальной школы.

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ☉ укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- ☉ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ☉ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ☉ развитие коммуникативных умений;
- ☉ воспитание внимания, культуры поведения;
- ☉ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ☉ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ☉ развить природные задатки и способности учащихся;
- ☉ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ☉ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика внеурочной деятельности

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры,

которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией

«встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа рассчитана 1 класс на 33 часа в год, 2-4 классы на 34 часа с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации учебного модуля. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

2. Планируемые результаты

Личностными результатами содержания модуля «Подвижные игры» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами содержания модуля «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ♦ определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- ♦ проговаривать последовательность действий во время занятия;
- ♦ учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- ♦ умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- ♦ планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- ♦ постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- ♦ разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- ♦ управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- ♦ умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- ♦ сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

3. Содержания тем учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

1 класс (33 часа)

№ п/п	Название раздела/темы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Русские народные игры	8	<p>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <p>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных 	<p>Российская электронная школа. https://resh.ed.u.ru/ «ЯКласс» https://www.yaklas.ru/ Фоксфорд https://foxford.ru/ab https://uchi.ru/ «Яндекс. Учебник» https://education.yandex.ru/home/ «Учи.ру» https://uchi.ru/</p>
2.	Подвижные игры	17		
3.	Эстафеты	8		

			отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; - демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	
	Итого	33		

2 класс (34 часа)

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронны е (цифровые образователь ные ресурсы
1	Русские народные игры	11	<p><i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым общительным, не стесняться быть чем- то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <p>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, 	<p>Российская электронная школа. https://res h.edu.ru/</p> <p>«ЯКласс» .https://www .yaklass.ru/</p> <p>Фоксфорд https:// /foxford.ru/ab out</p> <p>«Яндекс. Учебник» https:// education.yan dex. ru/home/</p> <p>«Учи.ру» — https://uc hi.ru/</p>
2	Подвижные игры	8		
3	Эстафеты	8		
4	Игры народов России	7		

			<p>помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</p> <p>-демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.</p>	
	Итого	34		

3 класс (34 часа)

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Русские народные игры	11	<p><i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <p>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной 	<p>Российская электронная школа. https://res.h.edu.ru/</p>
2	Эстафеты	6		<p>«ЯКласс» .https://www.yaklass.ru/</p>
3	Игры народов России	17		<p>Фоксфорд https://foxford.ru/about</p>
				<p>«Яндекс. Учебник» https://education.yandex.ru/home/</p>
				<p>«Учи.ру» — https://uchi.ru/</p>

			атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.	
	Итого	34		

4 класс (34 часа)

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Русские народные игры	19	<p><i>Развитие социальнозначимых отношений школьников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; -проявлять миролюбие, не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; -быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу. <p>Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -включение в занятие игровых 	<p>Российская электронная школа. https://res.h.edu.ru/</p> <p>«ЯКласс» https://www.yaklass.ru/</p> <p>Фоксфорд https://foxford.ru/about</p> <p>«Яндекс. Учебник» https://education.yandex.ru/home/</p> <p>«Учи.ру» — https://uchi.ru/</p>
2	Эстафеты	8		
3	Игры народов России	7		

			<p>процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; -демонстрация примеров спортивных достижений олимпийского движения.</p>	
	Итого	34		

5. Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов

Обучение ведется на безотметочной основе.

6. Описание материально- технического и учебно- методического обеспечения Рабочей программы

Печатные пособия для учителя:

1. Барылкина Л.П. Королева Н.А. Завуч начальной школы. Москва «ВАКО», 2015.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Москва «ВАКО», 20104.

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

1. А.В. Печенкин, Н. В. Киселева. ОФП (ежедневные динамические паузы) как фактор сохранения здоровья учащихся в учебном процессе. <http://www.schoolexpert.ru>

7. Календарно - тематическое (поурочное) планирование

Оформляется индивидуально каждым учителем, находится в кабинете учителя в одном экземпляре.