

Рассмотрено
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08.2023г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Телеева С.В.
от 29.08. 2023г.

«Утверждено»
Директор школы
_____ Алжикова Г.Е.
Приказ № 162 от 30.08.
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование внеурочной деятельности: **«Физическая культура»**

Классы: **1-2**

Направление: спортивно – оздоровительное

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 34 часа в год, 1 час в неделю

Рабочую программу составила: Ятманова Л.В.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами кружка «Физическая культура» 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 кружка «Физическая культура» 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;

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

- **Основы знаний о народной подвижной игре.**
- - Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.

- - Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.
- Выработка правил.
- - Пятнашки.
- - Фанты.
- - Горелки.
- - Лапта.
- - Штандр.

- **Игры на свежем воздухе.**
- - Русские народные игры. «Ловушка».
- - Групповые игры. «Охотник и сторож».
- - Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

- **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**
- - Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.
- Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

- **Игры-эстафеты.**
- - Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- - Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- - Эстафеты с бегом и прыжками.
- - Эстафеты с преодолением препятствий
-
- **Подвижные игры разных народов.**
- -Игры русского народа. [«Гуси-лебеди»](#), [«Обыкновенные жмурки»](#).
- -Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- -Игры белорусского народа. [«Михасик»](#), [«Прела-горела»](#).
- -Игры татарского народа. [«Серый волк»](#) [«Скок-перескок»](#)
- -Игры народов Востока. [«Скачки»](#), [«Собери яблочки»](#).
- -Игры украинского народа. « Высокий дуб» [«Колдун»](#).
- -Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», [«Отдай платочек»](#).
- -Игры чувашского народа. [«Хищник в море»](#), [«Рыбки»](#).
- -Игры калмыцкого народа. [«Альчики»](#), [«Забрасывание белого мяча»](#)

- **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**
- - Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- - Упражнения со скакалками.
- - Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”,

“спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

- - Упражнения со скалками.

Подвижные игры, основанные на элементах:

- - гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- - легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- - лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- - спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Зимние забавы

- - Зимой на воздухе. «Городки».
- - Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- - Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- - Эстафета на санках.
- - Лыжные гонки.

Итоговое занятие

- - Праздник здоровья и подвижной народной игры.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Основы знаний о народной подвижной игре.	2
2	Игры на свежем воздухе.	3
3	Игры-эстафеты	4
4	Подвижные игры разных народов.	9
5	Зимние забавы.	6
6	ОРУ на развитие основных физических качеств.	4
7	Подвижные игры, основанные на элементах.	4
8	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	2
	Итого	34

4. Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Тема. Знакомство с историей народной подвижной	1

	игры.	
2	Тема. Выработка правил. - Пятнашки. - Фанты. - Горелки. - Лапта. - Штандр.	1
3	Русские народные игры. «Ловушка».	1
4	Групповые игры. «Охотник и сторож».	1
5	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».	1
6	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»	1
7	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча»	1
8	Эстафеты с бегом и прыжками	1
9	Эстафеты с преодолением препятствий	1
10	Игры русского народа. «Гуси-лебеди» , «Обыкновенные жмурки»	1
11	Игры мордовского народа. «Котел» «Салки»	1
12	Игры белорусского народа. «Михасик» , «Прела-горела» .	1
13	Игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок»	1
14	Игры народов Востока. «Скачки» , «Собери яблоки» .	1
15	Игры украинского народа. «Высокий дуб» «Колдун» .	1
16	Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек» .	1
17	Игры чувашского народа. «Хищник в море» , «Рыбки» .	1
18	Игры калмыцкого народа. «Альчики» , «Забрасывание белого мяча»	1
19	Зимой на воздухе «Городки».	1
20	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комков».	1
21	Строительные игры из снега «Снежный бой».	1
22	Эстафета на санках.	1
23	Лыжные гонки	1
24	Игры на свежем воздухе	1
25	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	1
26	Упражнения со скакалками	1
27	Специальные беговые упражнения.	1

28	«У медведя во бору», «Совушка», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»	1
29	«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»	1
30	«Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	1
31	Самые популярные народные игры.	2
32	Праздник здоровья и подвижной народной игры.	2
	Итого	34