

Муниципальное общеобразовательное бюджетное Учреждение Лицей №6
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол №1 от 24.08.2023г.
Руководитель ШМО

 Рыбина С.А.
(ФИО руководителя)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
ВР

 Рыбина С.А.
(ФИО)

«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МОБУ Лицей № 6
от «25 » августа 2023г.
№ 200

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

Уровень - начальное общее образование

Классы – 1-4

Срок реализации - 4 года

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» (спортивно-оздоровительное направление) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Положением о рабочей программе учителя, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт. Программа составлена на основе примерной основной образовательной комплексной программы физического воспитания учащихся 2-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008) .

Цели и задачи реализации программы:

Цель:

- содействие всестороннему и гармоничному развитию личности: крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать возрождению традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
- содействовать укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- прививать интерес и потребность к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Объём часов, отпущенных на занятия – 1 класс – 33 часа в год , 2-4 классы -34 часа в год

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия:

1.1 Для 1-го класса

- использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;
- самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры и развлечения вне школы.

1.2. Для 2-го класса

У ученика будут сформированы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Ученик получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в

информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения 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.

1.3. Для 3-го класса

У ученика будут сформированы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление

гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Ученик получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения 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.

1.4 Для 4-го класса

У ученика будут сформированы:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление

гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Ученик получит возможность для формирования:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в

информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения 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.

2. Метапредметные результаты:

2.1 Для 1-го класса

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями, о факторах, влияющих на состояние здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;
- приобретут основы знаний по культурно-историческому наследию русского народа.

• передавать знания о здоровье другим детям в виде совета или практической помощи;

- сплачивать коллектив младших школьников;
- согласовывать свои действия с другими детьми;
- создавать благоприятный психологический климат.

регулятивными универсальными учебными действиями:

- применять установленные правила в играх;
- использовать речь для регуляции своего действия;

• вносить необходимые дополнения и изменения при проведении русских народных игр.

2.2. Для 2-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
<i>Ученик научится:</i> - владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	<i>Ученик научится:</i> - использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; - активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использовать различных способов	<i>Ученик научится:</i> - слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; - определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное

способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; - владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по	поведение и поведение окружающих; - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
--	--	--

	родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
--	--	--

2.3. Для 3-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД
<i>Ученик научится:</i> - владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	<i>Ученик научится:</i> - использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; - активно использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения,	<i>Ученик научится:</i> - владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

	звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; - владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
--	--	--

2.4. Для 4-го класса

Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД
<i>Ученик научится:</i> - владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	<i>Ученик научится:</i> - использовать знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач; - активно использование речевых средств и средств	<i>Ученик научится:</i> - владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - осваивает способов решения проблем творческого и поискового характера; - планировать, контролировать и

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использовать различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - владеть навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <i>Ученик получит возможность научиться:</i> - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - осваивать начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
---	---	---

	составлять тексты в устной и письменной формах; - владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
--	--	--

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
	1-й класс	
	-организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры; -формировать навыки здорового образа жизни; -организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр; -применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни; -играть в подвижные игры, соблюдая правила; -применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях. -понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья; начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;	-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; -разработать (придумать) свои подвижные игры - сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья; -углубить знания об истории, культуре народных игр; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
	2-й класс	
Теоретическая подготовка	-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств	-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

Физическая подготовка	физической культуры; -излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - излагать факты истории развития подвижных игр и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре. -представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования. -бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств -в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Техническая, тактическая подготовка	-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -понимать правила	- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма); - применять тренировочные навыки поддержки организма при физических соревновательных нагрузках.

Техническая, тактическая подготовка	направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения.	навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Подготовка к соревнованиям	- выполнять изученные элементы; - выполнять правила игры; - применять изученную тактику и игровые действия.	- контролировать своё самочувствие; - применять тренировочные навыки на практике и в соревнованиях.

4-й класс		
Теоретическая подготовка	-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -излагать факты истории развития подвижных игр характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.	-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и другие соревнования.

Физическая подготовка	-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -организовывать и проводить и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий и соревнований; -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.
Техническая, тактическая подготовка	-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -понимать правила соблюдения безопасного поведения.	-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Подготовка к соревнованиям	- выполнять изученные элементы; - соблюдать правила игры; - применять изученную тактику и комбинации.	- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма); - применять тренировочные навыки поддержки организма при физических соревновательных нагрузках.

Содержание учебного курса

На изучение предмета «ОФП» (иная педагогическая деятельность) Программа рассчитана на 33 часа в 1х классах, 34 часа во 2-4х классах в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Одним из результатов обучения является осмысление и восприятие обучающимися системы ценностей физической культуры и спорта.

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе как величайшие ценности, как основы всей жизни;

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.

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

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей, поступков, 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, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

1. Перечень разделов.

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 дети 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.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям – знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Межпредметные связи учебного курса

В программу по подвижным играм заложена содержательная основа для широкой реализации межпредметных связей всех дисциплин общеобразовательной школы. На уроках физической культуры и на тренировочных занятиях используются и тем самым закрепляются умения, полученные на уроках технологии, биологии, физики, музыки и изобразительного искусства, у детей формируется способность рационально-научного и эмоционально-ценностного постижения мира вокруг.

Знакомство с основами естественных и социально-гуманитарных наук в их единстве и взаимосвязи помогает ученику осмыслить личный опыт, делая простые и специальные физкультурные и спортивные движения понятными и предсказуемыми, гармонично соотносить свои личные интересы с интересами класса, школы и общества, тем самым обеспечивая в дальнейшем как личное, так и социальное благополучие.

Преимущества интегрированных занятий заключается в том, что они:

- способствуют повышению мотивации учения, формированию учебной деятельности, познавательного интереса учащихся, целостной научной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;

- в большей степени способствуют развитию речи, формированию умения учащихся сравнивать, обобщать, делать выводы, интенсификации учебно-воспитательного процесса, снимают перенапряжение, перегрузку;

- не только углубляют представление о предмете, расширяют кругозор, но и способствуют формированию разносторонне развитой личности;

- интеграция является источником нахождения новых связей между фактами, которые подтверждают или углубляют определённые выводы, наблюдения учащихся в различных предметах.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три – (параллельные прямые), в круг – (окружность) и т.д.

Связывая преподавание с историей, учитель реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода. Объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Работа над общей и специальной физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы занятий игровыми видами спорта, познакомить их с жизненными процессами организма.

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Из истории игры	3
2	Подвижные игры	12
3	Спортивные игры	3
4	Игры-соревнования (эстафеты)	8
5	Игры малой подвижности	7
	Итого	33

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11
3	Подвижные игры	12
	Итого	34

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11
3	Подвижные игры	12
	Итого	34

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Игры с элементами легкой атлетики	11
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11

3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
	Итого	34

2. Практическая часть и контроль

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используются: Формы организации учебного процесса: работа в группах и в парах, поточным методом и по станциям. Элементы педагогических технологий: игровая, практическая, совершенствующая, зачётная. Методы обучения: рассказ, показ, объяснение. Контроль и оценка планируемых результатов: для отслеживания результатов предусматриваются в следующие **формы контроля**:

Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;

Текущий: для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении обучения. С его помощью определяют правильность выбора и применение различных средств. Методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения; показ упражнения в целом до завершения или по частям.

Итоговый контроль в формах: сдача зачёта по определённом виду изученной темы; комплексная работа по итогам полученных двигательных навыков.

Демонстрировать: Уровень физической подготовленности

1 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
Выносливость	6-минутный бег, м	700	730-900	1100	500	600-800	900
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11,5
Силовые	Подтягивание	1	2-3	4	2	4-8	12

2 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
Гибкость	Наклон	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5

	вперёд из положения сидя, см						
Силовые	Подтягивание	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
Выносливость	6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13
Силовые	Подтягивание	1	3-4	5	3	7-11	16

4 класс

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низ	сред	выс	низ	сред	выс
Скоростные	Бег 30м, с	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание	1	3-4	5	4	8-13	18

Самооценка и самоконтроль определение учеником границ своего «знания - незнания», своих потенциальных возможностей, а также осознание тех проблем, которые ещё предстоит решить в ходе осуществления деятельности. Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся. Он включает в себя 1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведения и внешнем виде. Методы контроля – общепедагогические, визуальные. 2) самооценку ученикам своего состояния (самочувствие, настроение, готовность к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные.

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю – величине ЧСС.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Контроль уровня обученности

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
1 класс			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Беседа
2.	Физическая подготовка	текущий	Тест
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Тест
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
2 класс			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Тест
2.	Физическая подготовка	текущий	Тест
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Тест
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
3 класс			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Зачёт
2.	Физическая подготовка	текущий	Зачёт
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Зачёт
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

№ п/п	Раздел. Тема.	Вид контроля	Методы контроля
-------	---------------	--------------	-----------------

4 класс			
1.	Теоретическая подготовка	текущий	Зачёт
2.	Физическая подготовка	текущий	Зачёт
3.	Техническая и тактическая подготовка	текущий	Зачёт
4.	Подготовка к соревнованиям	текущий	Контрольные игры

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

4. Основные виды учебной деятельности:

Навыки технической подготовки (развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.)

Оздоровительная деятельность (укрепление систем организма, развитие физических качеств).

- участие в соревнованиях: школьных, городских, республиканских.

Тематическое планирование
1 класс (33 ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
Игры с элементами легкой атлетики		
1	Правила по ТБ на уроках подвижных игр Игры с бегом. «Дорожки».	1
2	Игры с мячом. «Мячик кверху».	1
3	Игры с прыжками. «Попрыгунчики».	1
4	Игры малой подвижности. «Краски».	1
5	Игры с бегом. «Змейка».	1
6	Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».	1
7	Игры с прыжками. «Воробушки и кот».	1
8	Спортивные игры. «Бадминтон».	1
9	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто скорее докатит обруч до флажка». «Не намочи ног». «Пройди не урони».	1
10	Игры малой подвижности. «Фанты».	1
11	Считалки современные.	1
Игры с элементами ритмической гимнастики		
12	Как выбирают водящего?	1
13	Считалки старинные	1
14	Игры с бегом. «Пустое место».	1
15	Игры с мячом. «Летучий мяч».	1
16	Игры с прыжками. «Болото».	1
17	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто дольше?» «Покрути обруч». «Кто быстрее соберет кубики».	1
18	Игры малой подвижности. «Колечко».	1
19	Игры с бегом. «Пятнашки с домом».	1
20	Игры с мячом. «Зевака».	1
21	Игры с прыжками. «Салка на одной ноге».	1

22	Игры-соревнования (эстафеты). «Кто быстрее?» «Кто первым доставит флажок?» «Кто самый ловкий?»	1
Подвижные игры		
23	Спортивная игра «Море волнуется»	1
24	Спортивные игры. «Городки».	1
25	Игры-соревнования (эстафеты) «Кто быстрее перенесет кегли». «Ходьба и бег с препятствиями». «Петушинный бой».	1
26	Игры малой подвижности. «Веревочка».	1
27	Игры-соревнования (эстафеты). «Пройди по палке, сохраняя равновесие». «Лови быстрее, чтобы не упала». «Скачки на палочке».	1
28	Игры-соревнования (эстафеты). «Эстафета со скачками». «Эстафета с обручами». «Чья команда сильнее?»	1
29	Игры малой подвижности. «Телефон».	1
30	Игры-соревнования (эстафеты). «Сбей кеглю». «Кольцеброс». «Передай мяч».	1
31	Игры малой подвижности. «Летит - не летит».	1
32	Игры-соревнования (эстафеты). «Лови и бросай – упасть не давай». «Закати мяч в ворота». «Передай мяч».	1
33	Спортивные игры. «Футбол».	1

2 класс (34ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
Игры с элементами легкой атлетики		
1	Правила по ТБ на уроках подвижных игр «Осенний марафон»	1
2	игра «Чай-чай выручай»	1
3	игра «День и ночь»	1
4	игра «Вызовы»	1
5	игра «Гонка мячей по кругу»	1

6	Прыжки в длину	1
7	игра «Караси и щука»	1
8	игра «Кто выше?»	1
9	игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	игра «К своим флажкам»	1
11	игра «Пустое место»	1
Игры с элементами ритмической гимнастики		
12	игра ««Веселые ладошки»»	1
13	игра «Веселый зоопарк»	1
14	«Красивая спина»	1
15	игра «Дружные ребята»	1
16	игра «Веселый сапожок»	1
17	"Непоседы"	1
18	игра «Веселый сапожок»	1
19	"Непоседы"	1
20	"Непоседы"	1
21	игра «Ритмическая мозаика»	1
22	игра «Зайцы в огороде»	1
Подвижные игры		
23	игры и эстафеты с мячами	1
24	игра «Класс, смирно!»	1
25	Броски мяча в корзину	1
26	игра «Боулинг»	1
27	игра «Картошка»	1
28	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
29	игра «Веселые пингвинята»	1
30	игра «Солнышко»	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	Игры по выбору учащихся	1
33	игра «Защита укрепления»	1

34	игра «Попади в цель»	1
----	----------------------	---

3 класс (34ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
Игры с элементами легкой атлетики		
1	Правила по ТБ на уроках подвижных игр Игра «Метатели»	1
2	игра «Пустое место»	1
3	игра « У ребят порядок строгий»	1
4	игра «К своим флажкам»	1
5	игра «Прыгающие воробушки»	1
6	игра «День и ночь»	1
7	«Прыжки по полосам»	1
8	«Играй, играй, мяч не теряй»	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
10	игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	1
11	Повторение изученных игр	1
Игры с элементами ритмической гимнастики		
12	Игра «Исправь осанку»	1
13	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
14	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
15	игра «Зайцы в огороде»	1
16	игра «Верёвочка под ногами»	1
17	игра «Ритмическая мозаика»	1
18	игра «Перевозка груза»	1
19	игра «Защита укрепления»	1

20	игра «Дружные ребята»	1
21	Игра "Непоседы"	1
22	Повторение изученных игр	1
Подвижные игры		
23	игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
24	игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
25	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	1
26	«Мини-футбол»	1
27	игра «Веселые пингвинята»	1
28	игра «Картошка»	1
29	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
30	игра «Салки»	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	1
33	«Мини-футбол»	1
34	Повторение изученных игр	1

4 класс (34ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов
Игры с элементами легкой атлетики		
1	Встречная эстафета. «Кто раньше»	1
2	Встречная эстафета. «Волк и ягненок»	1
3	Эстафета со скакалкой.	1
4	игра «Смена номеров».	1
5	Игровые упражнения с малыми мячами.	1

6	Игра «Рыбная ловля»	1
7	Игра «Перебежки»	1
8	Игра «Волк во рву»	1
9	Эстафета с мячами	1
10	Игра «К своим флажкам»	1
11	Повторение изученных игр	1
Игры с элементами ритмической гимнастики		
12	игра «Воробьи и вороны»	1
13	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
14	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
15	Игра «Прыгающие воробушки»	1
16	Игра «Прыжки по полосам»	1
17	Соревнование «Лабиринт»	1
18	игра «Два мороза»	1
19	Игры по выбору учащихся	1
20	игра «Совушка»	1
21	Игра «Паровозик»	1
22	Повторение изученных игр	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр		
23	Игра "Снайперы"	1

24	Игра "Перетягивание через черту"	1
25	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1
26	«Мини-футбол»	1
27	Игра «Кто точнее?»	1
28	игра «Картошка»	1
29	Игра «День» и «Ночь»	1
30	Эстафета с мячом Бег по линиям	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	«Пионербол»	1
33	«Мини-футбол»	1
34	Повторение изученных игр	1

Протипто, прономеровано,
прошнуровано, скреплено
печатью 20 листа (ов)
(подпись) лист 6
Директор МОБУ Лицей №6



И.Г.Исанова