

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики

Урупский муниципальный район

МКОУ "ООШ с. Курджиново"

РАССМОТРЕНО
на пед.совете
Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора МКОУ "ООШ
с.Курджиново"
 А.Н.Золотарева
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ "ООШ
с.Курджиново"
 О.С.Закурдаева
«30» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности « ШСК-Олимп»

физическое направление

для обучающихся 1-4классов

с.Курджиново 2023

Пояснительная записка

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения курса ученик **научится:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Игры с бегом (5ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Игры с мячом (5ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

Игры с прыжками (5 ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

Зимние забавы (5 ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Кто сильнее? (5ч)

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

Игры-аттракционы (5 ч)

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

Игры-эстафеты (4 ч)

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Игры с бегом (10ч)
2. Игры с мячом (10 ч)
3. Игры с прыжками (10 ч)
4. Зимние забавы (10ч)
5. Кто сильнее? (10 ч)
6. Игры-аттракционы (10 ч)
7. Игры эстафеты (8 ч)

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности « ШСК Олимп» на 68 часа

№ уро-ка в году	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата
			проведения
1	1. Инструктаж по технике безопасности. Инструкция №016. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	<i>Познакомятся</i> с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. <i>Узнают</i> правила игр с бегом,	01.09
2	Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. <i>Будут развивать</i> быстроту,	01.09
3	2.Игра «Палочки – выручалочки».	выносливость, смекалку.	08.09
4	.Игра «Палочки – выручалочки».		08.09

5	3.Игра «Много троих, хватит двоих».		22.09
6	.Игра «Много троих, хватит двоих		22.09
7	4.Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		29.09
8	.Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		29.09
9	5.Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».		06.10
10	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах		06.10
11	1. Игра «Летучий мяч».	<p>Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.</p> <p>Научатся играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий.</p> <p>Будут развивать координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).</p>	13.10
12	Игра «Летучий мяч».		13.10
13	2. Игра «Гонка мячей».		20.10
14	Игра «Гонка мячей		20.10
15	3. Игра «Попади в цель».		27.10
16	. Игра «Попади в цель».		27.10
17	4. Игры «Стой!», «Пушбол».		10.11
18	Игры «Стой!», «Пушбол».		10.11
19	5. Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».		17.11
20	. Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу		17.11
21	1. Игра «Кружилиха».	<p>Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.</p> <p>Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества.</p> <p>Будут совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.</p>	24.11
22	1. Игра «Кружилиха		24.11
23	1. Игра «Кружилиха		01.12
24	2. Игра «Скакалка-подсекалка».		01.12
25	Игра «Скакалка-подсекалка».		08.12
26	3. Игра «Придумай и покажи».		08.12

27	Игра «Придумай и покажи».		15.12	
28	4. Игра «Успей пробежать!»		15.12	
29	Игра «Успей пробежать!»		22.12	
30	5. Игра «Под скакалкой на месте».		22.12	
31	1. Игра «Снежный тир».	<p>Повторят, как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой.</p> <p>Научатся играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности.</p> <p>Будут развивать выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр №«Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»</p>	29.12	
32	Игра «Снежный тир».		29.12	
33	2. Игра «На санках с пересадкой».		12.01	
34	. Игра «На санках с пересадкой».		12.01	
35	3. Игра «Строим крепость».		19.01	
36	Игра «Строим крепость		19.01	
37	4. Игра «Осада снежной крепости».		26.01	
38	. Игра «Осада снежной крепости		26.01	
39	5. Игра «Лепим снеговика».		02.02	
40	. Игра «Лепим снеговика		02.02	
41-42	1. Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	<p>Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке.</p> <p>Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.</p> <p>Будут совершенствовать ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.</p>	09.02	
43-44	2. Игра «Сильная хватка».		16.02	
45-46	3. Игра «Борьба за палку», «Скачки»		16.02	
47-48	4. Игра «Выталкивание в приседе».		01.03	
49-50	5. Игры «Тяни в круг», «Слон».		15.03	
51-52	1. Игра «Неуловимый шнур».		<p>Узнают, как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх</p> <p>Научатся играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения.</p> <p>Приобретут необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.</p>	15.03
53-54	2. Игра «Вокруг стульев».			22.03
55-56	3. Игра «Вернись в круг».			05.04
57-58	4. Игра «Проворные мотальщики».			12.04
59-60	5. Игра «Быстрые пальцы».			19.04
61-62		Повторят правила проведения	26.04	

	1. Эстафета с передачей мяча.	эстафет, правила передачи эстафетной палочки.	
63-64	2. Весёлая эстафета с воздушными шарами.	Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу.	26.04
65-66	3. Встречная эстафета.		17.05
67-68	4. Эстафета по кругу.	Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.	17.05