МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти «Школа № 43 имени Героя Советского Союза Д.Н.Голосова»

РАССМОТРЕНА на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 от 28.08.2023г.	ПРОВЕРЕНА Зам. директора по УВР _____Д.В. Соколов (подпись) «29» августа 2023	УТВЕРЖДЕНА Директор МБУ «Школа № 43» _____И.С.Сергеева (подпись) Приказ №265 от 30.08.2023 г.

О="МБУ ""Школа № 43"", CN="Сергеева Ирина Станиславовна, директор", E=school43@edu.tgl.ru
00 8e 5c e9 f3 09 14 0d 40
2023.12.03 13:18:07 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Сильные, смелые, ловкие»

(указать учебный предмет, курс)

Количество часов по учебному плану 1 класс - 66 часов, 2 часа в неделю.

Рабочая программа по курсу «Сильные, смелые, ловкие» предназначена для профилактики утомляемости у учащихся первых классов, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием программы, в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РУЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение 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 поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

–характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

–применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1.Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Игровые упражнения на построение и перестроение. Игровые упражнения прыжками. Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игровые упражнения на равновесие. Двигательный режим учащегося. Игровые упражнения с лазанием. Игровые упражнения с ходьбой. Азбука закаливания.

2. Подвижные игры**:**

Игра «Удочка»
Игра «Кошки-мышки»
Игра «У кого мяч?»
Игра «Классы»
Игра "Солнце и месяц"
Игра «Море волнуется»
Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»
Игра «Гонка мячей»
Игра «Бой петухов»
Игра «Скатывание шаров»
Игра «Залп по мишени»
Игра «Осада снежной крепости»
Игра «Угадай чей голосок»
Игра «Краски»
Игра «Земля, вода, воздух, ветер»
Игра "Ручеек".
Игра «Успей занять место»

3. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 (без предметов)
Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)
Комплекс № 3 (с мешочком)
Комплекс № 4 **(**с флажками**)**
Комплекс № 5 (со скакалкой)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс. 66 часов

№ п/п	**Кол-во часов**	**Тема урока**
1-2	2	Урок-инсценировка. Режим дня школьника. Гигиена повседневного быта. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (К №1). Игра «Построй шеренгу»
3-4	2	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Игра «Море волнуется»
5-6	2	Игровые упражнения на построение и перестроение. К№1. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».
7-8	2	Разучивание комплекса упражнений №2. Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».
9-10	2	Игровые упражнения прыжками. К№2.

		Игра «Солнце и месяц».
11-12	2	К №2. Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».
13-14	2	Разучивание комплекса упражнений №3. Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».
15-16	2	К №3. Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».
17-18	2	К №3. Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».
19-20	2	Разучивание комплекса упражнений №4. Игра «Удочка».
21-22	2	К №4. Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».
23-24	2	К №4. Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».
25-26	2	Разучивание комплекса упражнений №5 Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».
27-28	2	К №5. Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».
29-31	3	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Скатывание шаров».
32-35	4	Прогулка на свежем воздухе. Игра «Залп по мишеням».
36-39	4	Прогулка на свежем воздухе. Катание на санках. Строительство горок.
40-44	5	Прогулка на свежем воздухе. Строительство из снега. Игра « Осада снежной крепости»
45-46	2	К №1. Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»
47-48	2	К №2. Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».
49-50	2	К №3. Игровые упражнения с прыжками. Игра малой подвижности «Краски».
51-52	2	К №4. Азбука закаливания. Веселые соревнования «Воздух, вода, земля, ветер».
53-54	2	К №4. Игры «Ручеек», «Удочка с выбыванием»
55-56	2	К №5. Игровые упражнения на равновесие. Игра «Угадай, чей голосок?».
57-58	2	К №5. Упражнения на равновесие. Игры «Кошки-мышки», «Успей занять место».
59-66	8	Игры на свежем воздухе по выбору педагога и учащихся