

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Р.П. ЧУНСКИЙ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«ФизкультУРА!»**  
**1 - 4 класс**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ФизкультУРА!» составлена в соответствии с ООП НОО МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский, требованиями к результатам освоения ООП НОО, УМК «ФизкультУРА!» и обеспечивает достижение планируемых результатов ФГОС начального общего образования.

Курс внеурочной деятельности «ФизкультУРА!» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка, что достигается через занятия данного курса.

Курс рассчитан:

Класс	Внеурочная деятельность	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
1 класс	«ФизкультУРА!»	1	34	34
2 класс	«ФизкультУРА!»	1	34	34
3 класс	«ФизкультУРА!»	1	34	34
4 класс	«ФизкультУРА!»	1	34	34

Всего за 4 года реализации программы – 136часов

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные метапредметные и предметные результаты освоения программы**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свои умения, умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

**В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования должны:**

Знать и иметь представление

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности**

#### **1-2 класс**

- Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
- Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
- Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей
- На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча
- Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броскаи ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции физической культурой.

#### **3-4 класс.**

- Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве
- Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
- Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей
- На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча
- Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броскаи ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции
- Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

### Тематическое планирование

#### 1-2 класс

Содержание	Общее количество часов
Вариативная часть (подвижные игры)	34
Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	6
Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	6
Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	6
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	6
Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броскаи ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции	10

#### 3-4класс

Содержание	Общее количество часов
Вариативная часть (подвижные игры)	34
Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	6
Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	6

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	6
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	6
Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броскаи ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции	5
Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	5