

Приложение к ООП НОО МБОУ «Гимназия №73»,  
утвержденной приказом № 1 от 30августа 2016 года

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.

Обсуждено и рассмотрено на  
методическом объединении  
классных руководителей  
Протокол № 1  
от «27» августа 2020 г.

Рабочая программа курса  
«Президентские спортивные игры»  
внеурочной деятельности  
для 1 класса  
на 2020-2021 учебный год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Ломакина Л.Н.

Новокузнецк, 2020

## Оглавление

1. Пояснительная записка.	3
2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности.	4
3. Содержание курса «Президентские спортивные игры» с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.	5
4. Тематическое планирование	6
5. Календарно-тематическое планирование (приложение).	7

### Пояснительная записка.

В соответствии с п.19.5 ФГОС НОО рабочая программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности уровня НОО разработана на основе планируемых результатов ООП НОО МБОУ «Гимназия №73», с учетом программ, входящих в её структуру. Актуальность создания рабочей программы курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности - целенаправленное повышение уровня нравственности обучающихся.

Цель программы – воспитание высоконравственных граждан общества:

- 1) воспитать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) сформировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 3) формирование осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 4) освоить социальные нормы, правила поведения, роль и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 5) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 6) сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 7) сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

#### ***В метапредметном направлении:***

- 1) осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 2) соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 3) оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 4) овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 5) определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 6) организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Для реализации этой цели представляются актуальными задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Программа курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности реализуется через форму организации клуб, рассчитана на 1 час в неделю и за учебный год 33 часа. Внеурочная деятельность реализуется очно и с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

## **2 Личностные и метапредметные результаты освоения курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности**

Личностные:

- 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:

*Регулятивные УУД:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении правил в игре, отбирать способы их исправления;
- 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.

*Познавательные УУД:*

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- узнавать об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- овладевать знаниями по организации и проведению занятий подвижными играми оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*Коммуникативные УУД:*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

### **3. Содержание курса «Президентские спортивные игры» внеурочной деятельности, с указанием форм организации занятий, основных видов деятельности.**

#### **Основы знаний о физической культуре в течение года**

Знакомство с рабочей программой занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Гигиенические требования. Знания положения об участии во Всероссийских соревнованиях школьников «Президентские спортивные игры».

#### **Соревновательная деятельность (5 ч) в течение года**

Товарищеские игры (соревнования) осуществляются на внутригимназическом, районном, уровнях, где занимающиеся соревнуются с другими командами: «Весёлые старты», «Всемирный день здоровья», «Смелость быть первым».

#### **Физическое совершенствование (28 ч.)**

##### **Легкая атлетика.**

Т/б. Высокий, низкий старт, Бег 20 м с ходу, 30м. П/и с прыжками. Положение о «Президентские спортивные игры». Бег 60 м. Прыжки: в длину с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность отскока от стены. Бег 100м. П/и с метанием. Подготовка к выполнению норм ГТО. Метание на дальность. Бег 200м. Метание мяча в неподвижную цель. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Метание мяча в движущуюся цель. П/и с бегом. Соревнования «Весёлые старты» с элементами л/а.

##### **Плавание.**

Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Проплывание одним из способов 25, 50м. Повороты и старты.

##### **Шашки.**

Основы шашечной теории. Техника и тактика шашечной игры. Шашечная композиция. Учебные позиции. Тактика и стратегия. Учебные игры. Значение центральных полей доски. Связывание шашек. Элементарные ловушки в начале партии.

#### **Спортивные игры:**

##### **Мини-баскетбол**

Передвижения в стойке; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).

##### **Настольный теннис.**

Перемещения. Хват ракетки. Упражнения для развития координаций движений, на концентрацию внимания, с теннисным мячом, для правильного подбрасывания мяча в вверх. Подачи. Игра через сетку. Приём подач.

##### **Лапта.**

Стойки, перемещения игрока. Ловля, передачи мяча одной, двумя. Передачи в парах. Индивидуальная работа с мячом. Метание мяча в парах. Набивание мяча битой. Удары лаптой по мячу. Метание по движущейся мишени. Тактика игры в защите, нападении.

#### **Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО в течение года**

Цель рабочей программы курса «Президентские спортивные игры» достигается следующими видами деятельности:

- Игровая деятельность

- Познавательная деятельность
- Досугово – развлекательная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

Наиболее приемлемыми для обучающихся являются следующие **формы занятий**:

Спортивно-оздоровительные:

- Посещение спортивных секций
- Организация экскурсий, Дней Здоровья и других спортивных соревнований.
- Проведение бесед по охране здоровья.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

#### **4. Тематическое планирование.**

№	Разделы программы	Кол-во часов рабочей программы
1	<b>Знания по физической культуре</b>	В процессе занятий в течение года
2	<b>Физическое совершенствование</b>	28
	Легкая атлетика	5
	Плавание	4
	Шашки	5
	Спортивные игры	
	-мини-баскетбол	5
	- настольный теннис	5
	Лапта	4
3	<b>Соревновательная деятельность в течение года</b>	5
4	<b>Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</b>	В процессе занятий в течение года
	Всего	<b>33</b>