**Основная образовательная программа начального общего образования**

**МБОУ «Лицей № 120 г.Челябинска»**

**Приложение 2**

**«Рабочие программы курсов внеурочной деятельности»**

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

**общефизической подготовки «Бегай, прыгай и играй»**

(1- 4 классы)

Направление деятельности – спортивно-оздоровительное

Срок реализации – 4 года

Разработал: Мухин Леонид Викторович,

учитель физической культуры

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности общефизической подготовки «Бегай, прыгай и играй!»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности общефизической подготовки «Бегай, прыгай и играй!» для 1-4 классов является структурным компонентом основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей № 120 г.Челябинска».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности включает разделы: пояснительную записку; 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные и метапредметные); 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; 3) тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы.

Курс внеурочной деятельности общефизической подготовки «Бегай, прыгай и играй!» для 1-4 классов разработан как дополнение к учебному предмету «Физическая культура». Курс реализуется в спортивно-оздоровительном направлении плана внеурочной деятельности ООП НОО МБОУ «Лицей № 120 г.Челябинска».

Цель программы:

Формирование основ здорового образа жизни, активизация процессов психофизиологической адаптации обучающихся к современному миру.

Задачи:

- привить культуру здорового образа жизни для формирования физического и нравственного здоровья,

- 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 рассчитана на 33 часа в 1 классе, во 2-4 классах – по 34 часа (всего – 135 часов).

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате реализации курса внеурочной деятельностипри получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**Личностные результаты**

**У выпускника будут сформированы:**

* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно­познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебно­познавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебно­познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
* *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».*

**Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
* *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов).

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
* *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
* *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* задавать вопросы.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
* *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
* *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
* *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

**Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного**

**Выпускник научится:**

* находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
* определять тему и главную мысль текста;
* использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
* ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *использовать формальные элементы текста (например,  
  подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
* *работать с несколькими источниками информации;*
* *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

**Работа с текстом: оценка информации**

**Выпускник научится:**

* высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
* участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сопоставлять различные точки зрения;*
* *соотносить позицию автора с собственной точкой зрения.*

**2. Содержание курса внеурочной деятельности «Бегай, прыгай и играй!»**

Реализация рабочей программы курса внеурочной деятельности «Бегай, прыгай и играй!» предполагает включение обучающихся в такие виды деятельности, как игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная.

Занятия курса внеурочной деятельности проводятся в форме игр и игровых ситуаций, выполнения общеразвивающих упражнений, весёлых спортивных стартов.

**1 и 2 класс**

1. **Основы знаний.**

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований.

**3.** **Гимнастика. Акробатические упражнения.**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят:

-- простейшие виды построений и перестроений;

- общеразвивающие упражнения без предметов;

- ОРУ с предметами: гимнастическими скамейками, гимнастическими палками, скакалками, обручами;

- упражнения в лазании и перелезании;

- упражнения в равновесии.

1. **Легкая атлетика.**

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Прыжки в длину с места. Метание мяча с места, на дальность, в цель

**4. Лыжная подготовка.**

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы.

1. **Подвижные игры.**

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, Становись - разойдись, Смена мест, Пройди бесшумно, Раки, Точно в мишень, Невод, Заяц без дома, Конники-спортсмены, Шишки-желуди-орехи,“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” , Космонавты, и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

1. **Спортивные игры.**

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

**Пионербол:**

* + - Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.
    - Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.
    - Подача мяча через сетку.
    - Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

**Футбол:**

* + - Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.
    - Удары по мячу ногой.
    - Ведение мяча. Перехват мяча. Командные действия.

**3 и 4 класс**

1. **Основы знаний.**

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Помощь при ушибе, при растяжении. Наложение ватно-марлевой повязки.

Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление, перетренировка.

1. **Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**

Правила проведения соревнований. Положения о проведении соревнований, главный судья, секретарь, судьи на видах, условия проведения соревнований, подведение итогов, награждение.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

1. **Гимнастика. Акробатика.**

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалкам гимнастическими палками).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

Беговые упражнения, подскоки.

**5. Легкая атлетика.**

Ходьба и медленный бег. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Эстафетный бег.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге.

Метание. Метание мяча с места в цель. Метание малого мяча с разбега.

**6. Лыжная подготовка.**

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов.

**7. Подвижные игры.**

«Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета».

8. Силовая подготовка.

Челночный бег, прыжки через скакалку.

Эстафеты без предметов, с предметами.

**9. Спортивные игры.**

**Футбол.**

* + - Правила игры.
* Удары по мячу ногой.
* Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

**Пионербол:**

* + - Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.
    - Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков.
    - Подача мяча через сетку.
    - Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Оценивание метапредметных достижений обучающихся в процессе внеурочной деятельности осуществляется на основе текущего наблюдения, результаты которого фиксируются в «Карте наблюдений»

Промежуточная аттестация выставляется по итогам текущего контроля (как среднее арифметическое текущих результатов, фиксирующих достижение учащимся планируемых результатов).

**3.Тематический план курса «Бегай, прыгай и играй»**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний. | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 1 | 1 | - |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 1 | - |
| 4 | Гимнастика. | 7 | - | 7 |
| 5 | Легкая атлетика. | 5 | - | 5 |
| 6 | Лыжная подготовка. | 7 | - | 7 |
| 7 | Подвижные игры. | 10 | - | 10 |
| 8 | Спортивные игры. | - | - | - |
| 9 | Веселые старты | 1 | - | 1 |
|  | **Всего:** | **33** | **3** | **30** |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний. | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 1 | 1 | - |
| 3 | Гимнастика. | 7 | - | 7 |
| 4 | Легкая атлетика. | 5 | - | 5 |
| 5 | Лыжная подготовка. | 5 | - | 5 |
| 6 | Подвижные игры. | 8 | - | 8 |
| 7 | Спортивные игры. | 5 | - | 5 |
| 8 | Веселые старты. | 2 | - | 2 |
|  | **Всего:** | **34** | **2** | **32** |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний. | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 1 | 1 | - |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 1 | - |
| 4 | Гимнастика. | 6 | - | 6 |
| 5 | Легкая атлетика. | 6 | - | 6 |
| 6 | Лыжная подготовка. | 5 | - | 5 |
| 7 | Подвижные игры. | 6 | - | 6 |
| 8 | Спортивные игры. | 6 | - | 6 |
| 9 | Спортивный праздник. | 2 | - | 2 |
|  | **Всего:** | **34** | **3** | **31** |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний. | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 1 | 1 | - |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 1 | - |
| 4 | Гимнастика. | 6 | - | 6 |
| 5 | Легкая атлетика. | 6 | - | 6 |
| 6 | Лыжная подготовка | 5 | - | 5 |
| 7 | Подвижные игры. | 6 | - | 6 |
| 8 | Спортивные игры. | 6 | - | 6 |
| 9 | Спортивный праздник. | 2 | - | 2 |
| **Всего:** | | **34** | **3** | **31** |

**Учебно-методическое обеспечение**

1.Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.:Просвещение, 2019.