**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Тверской области‌‌**

**‌‌**​

**МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 435516)

**внеурочной деятельности учебного курса**

**«Прикладно-ориентированная физическая культура»**

для обучающихся 1- 4 классов

Составил: учитель

МКОУ СОШ ЗАТО СОЛНЕЧНЫЙ

Колтунов И.Н.

​**п. Солнечный‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного курса «Прикладно-ориентированная физическая культура» является адаптированной для детей 7-8 лет. Разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Устава МКОУ СОШ ЗАТО Солнечный.

Программа курса нацелена на более глубокое рассмотрение отдельных тем, поэтому имеет большое общеобразовательное значение, способствует не только физическому развитию, но и развитию логического мышления, намечает и использует целый ряд межпредметных связей.

Очевидно, что развитие практических навыков требует особого внимания и тренировки. Этому поможет данный учебный курс «Прикладно-ориентированная физическая культура» для 1-4 классов.

Приоритетными целями является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных задач, как:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Основные линии содержания учебного курса «Прикладно-ориентированная физическая культура» в 1-4 классах: формирование у детей интереса к спорту; умение играть по правилам; навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью других; развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, уважения к товарищам.

‌На изучение учебного курса «Прикладно-ориентированная физическая культура» в 1-4 классах отводится 34 часа (1 час в неделю).‌‌‌

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Формы проведения занятий включают в себя урок-практикум, урок-игра, уроки - соревнования, спортивные праздники.

Виды деятельности - беседа, просмотр презентаций, составление и отгадывание викторин, составление комплекса ОРУ с предметами и без предметов, разучивание считалок, игры на свежем воздухе и в спортзале, самостоятельные игры и развлечения, подготовка и сдача нормативов ГТО, ведение дневника самоконтроляКаждая тема занятия начинается с постановки задачи. Теоретический материал излагается в форме мини-заданий. После теоретического материала выполняются задания для активного обучения.

Занятия строятся с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их темпа восприятия и уровня усвоения материала. Систематическое повторение способствует более целостному осмыслению изученного материала, поскольку целенаправленное обращение к изученным ранее играм позволяет учащимся встраивать новые понятия в систему уже освоенных знаний.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Спортивные и подвижные игры. Блок 1. Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег.

Спортивные и подвижные игры. Блок 2. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

Зимние виды игр. ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. Игры на лыжах. Эстафета на лыжах.

Спортивная эстафета. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования. Развитие глазомера, выносливости. Подвижные игры.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы учебного предмета «Прикладно-ориентированная физическая культура» характеризуются:

* активным включением в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлением положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлением дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* оказанием бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Гражданское воспитание:

сформированностью гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества, умением взаимодействовать со сверстниками и учителем.

Патриотическое воспитание:

сформированностью российской гражданской идентичности, уважения к прошлому и настоящему российской истории в области развития спортивных игр, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов и российской спортивной школы.

Духовно-нравственного воспитания:

осознанием духовных ценностей российского народа; сформированностью нравственного сознания, этического поведения, связанного с практическим применением достижений спорта; осознанием личного вклада в построение устойчивого будущего.

Эстетическое воспитание:

эстетическим отношением к миру, включая эстетику спортивных закономерностей, объектов, задач, решений, рассуждений; восприимчивостью к красоте спортивных игр.

Физическое воспитание:

сформированностью умения применять физическую культуру в интересах здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); физического совершенствования, при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Трудовое воспитание:

готовностью к труду, осознанием ценности трудолюбия; интересом к различным сферам профессиональной деятельности, связанным со спортом и его приложениями, умением совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовностью и способностью к физическому образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; готовностью к активному участию в спортивных играх.

Экологическое воспитание:

сформированностью экологической культуры, пониманием влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознанием глобального характера экологических проблем; ориентацией на применение логических знаний и навыков для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Ценности научного познания:

сформированностью мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, пониманием физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития цивилизации; готовностью осуществлять двигательную спортивную деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения программы учебного предмета «Прикладно-ориентированная физическая культура» характеризуются овладением универсальными ***познавательными*** *действиями, универсальными* ***коммуникативными*** *действиями, универсальными* ***регулятивными*** *действиями.*

1) *Универсальные* ***познавательные*** *действия, обеспечивают формирование базовых когнитивных процессов обучающихся (освоение методов познания окружающего мира; применение логических, исследовательских операций, умений работать с информацией)*.

Базовые логические действия:

* воспринимать и 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;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Работа с информацией:

* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2) *Универсальные* ***коммуникативные*** *действия, обеспечивают сформированность социальных навыков обучающихся.*

Общение:

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* в ходе обсуждения задавать вопросы по существу обсуждаемой темы, проблемы, решаемой задачи, высказывать идеи, нацеленные на поиск решения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; в корректной форме формулировать разногласия, свои возражения;

Сотрудничество:

* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении учебных задач; принимать цель совместной деятельности, планировать организацию совместной работы, распределять виды работ, договариваться, обсуждать процесс и результат работы; обобщать мнения нескольких людей;
* участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений и иные); выполнять свою часть работы и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, сформулированным участниками взаимодействия.

3) *Универсальные* ***регулятивные*** *действия, обеспечивают формирование смысловых установок и жизненных навыков личности*.

Самоорганизация:

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Самоконтроль:

* владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов; владеть способами самопроверки, самоконтроля;
* предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении задачи, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, данных, найденных ошибок, выявленных трудностей;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* излагать факты истории возникновения ГТО, знать нормативы комплекса ГТО своей возрастной категории;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* 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;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* 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.

**Требования к учащимся**

Дети должны знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;

- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;

- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Дети должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;

- соблюдать правила безопасности на учебных занятиях;

- определять степень утомления по внешним признакам;

- активно участвовать во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях.

**Дети научатся**

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО - рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 – 4 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  |  |  |
| 2 | Подвижные игры и упражнения. Блок 1 | 14 |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 3 | Спортивные соревнования | 1 |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 4 | Подвижные игры и упражнения. Блок 2 | 15 |  |  |  |
| 5 | Сдача нормативов ГТО | 2 |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 6 | Спортивные соревнования | 1 |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 – 4 КЛАССЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводное занятие: инструкция по технике безопасности. Подвижная игра «Гуси – лебеди» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 2 | Основы знаний. «История возникновения комплекса ГТО». Дневник самоконтроля. Челночный бег | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 3 | Подвижная игра «Салки». Правила организации и проведения. Способы передвижения. Разучивание считалок | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 4 | Основы знаний. «Современный комлекс ГТО». Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 5 | Подвижные игра «Палочка-выручалочка», «Ловишка в кругу». | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 6 | Бег 30м . Подвижная игра «Убегающие и догоняющие», «Охотники и утки» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 7 | Подвижные игры «Северный и южный ветер», «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых  способностей | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 8 | Бег 1000м. Развитие выносливости.  Подвижные игры на внимание «Запрещенное движение», «Капитаны» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 9 | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Паучки спешат в гости», «Мостик и кочка» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 10 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 11 | Подвижные игры на развитие силы и гибкости «Перетягивание через черту», «Бой петухов» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 12 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подвижная игра «Прыгуны и ползуны». | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 13 | Подвижная игра «Гимнастические салки». Правила организации и проведения. Способы передвижения | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижна игра «Золотые ворота» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 15 | Подвижные игры «Гусеница», «Обезьянки». Развитие гибкости | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 16 | Спортивные соревнования «Веселые старты» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 17 | Зимние виды спорта. Зимние игры и  развлечения. Правила безопасности при катании на лыжах. Спортивная викторина | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 18 | Катание на лыжах | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 19 | Развитие выносливости. Бег на лыжах 1000 м | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 20 | Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в  сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 21 | Упражнения на развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения  стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 22 | Подвижные игры с мячом. «Штандер», «Собачки», «Горячая картошка» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 23 | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе». Способы передвижения, правила организации и проведения | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 24 | Турнир по пионерболу | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 25 | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Бег на руках», «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 26 | Развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 27 | Прыжок в длину с разбега (3-4 классы). Подвижные игры со скакалкой. | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 28 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Подвижные игры «Бомбардиры», «Точная подача», «Снайперы» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 29 | Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м). Подвижная игра «Жмурки» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 30 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 31 | Самостоятельные игры и развлечения | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 32 | Сдача нормативов ГТО | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 33 | Сдача нормативов ГТО | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| 34 | Спортивные соревнования «Быстрее, выше, сильнее» | 1 |  |  |  | Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  |  |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

﻿ Образовательный ресурс https://fizkulturavshkole.ru/