

**УТВЕРЖДЕНО**

приказ № 151 от 30.08.2023 г.

Директор МБОУ «Волочаевский  
лицей»

С.В. Якушенко

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Руководитель ШМО

Т.А.Воронина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
И  
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Название курса «Общая физическая подготовка»

Класс 1-4

## Пояснительная записка

### 1. Тип, вид ОУ, класс, учебный год.

Данная программа составлена в соответствии с ООП НОО МБОУ «Волочаевский лицей г. Хабаровска.

### 2. Нормативные документы

Рабочая программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы МБОУ «Волочаевский лицей» в соответствии с ФГОС НОО.

### 3. Актуальность программы

Актуальность разработки программы обусловлена недостаточной детализацией программы внеурочной деятельности начального общего образования по физической культуре и необходимостью адаптации программы к реальным условиям преподавания в 1 – 4 классах.

### 4. Цели и задачи программы

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, развивать физические качества, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, воспитать нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;

- ✓ создание проблемных ситуаций,
- ✓ активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

## 5. Временные затраты на освоение курса.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	1	33
2 класс	1	34
3 класс	1	34
4 класс	1	34

Продолжительность занятия 35 - 40 минут.

## 6. Планируемые результаты внеурочной деятельности.

### Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

### **Личностные результаты:**

#### Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

#### Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;*
- *нализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;*
- *идеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *ценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *правлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- доступной форме объяснять способы выполнения физических упражнений, анализировать и находить ошибки и эффективно их исправлять.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками эстафеты, подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *подбирать физические упражнения для развития определённых физических качеств, выполнять двигательные действия разными способами, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *казывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*

- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

## **7. Структура организации внеурочной деятельности по реализации программы.**

Реализовывать данную программу планируется в условиях групповой, классно-урочной системы.

## **8. Средства, формы, методы, технологии организации внеурочной деятельности.**

Основными средствами внеурочной деятельности являются: комплексы физических упражнений направленные на развитие физических качеств, развивающие подвижные игры, игры – эстафеты, элементы соревновательной деятельности.

### **1. Комплексы физических упражнений:**

- Комплексы специальных физических упражнений, направленные на развитие физических качеств.
- Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление осанки.
- Комплексы упражнений на дыхание, укрепляющие и развивающие дыхательную систему.

### **2. Подвижные игры.**

- *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
- *Игры-поиски.*  
Игры, направленные на развитие координации, скорости движения,

умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

- *Игры с быстрым нахождением своего места.* В этот раздел входят игры где, участники игры по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

### ***3. Игры – эстафеты.***

В этот раздел входят игры направленные на развитие двигательных действий разного характера, игры связаны с преодолением полосы препятствий.

Они помогают научить детей применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях, проявлять дисциплинированность, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### **Формы занятий:**

Занятия построены на игровых и соревновательных заданиях с использованием спортивного инвентаря и без него и имеют направленность на общефизическую подготовку.

#### **Режим занятий:**

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 35-40 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не менее восьми человек.



## 9. Система контроля внеурочных достижений учащихся.

Программа внеурочной деятельности в качестве контроля достижений учащихся, включает в себя проведение спортивно-массовых мероприятий, соревновательного характера.

Примеры спортивных праздников: - «Веселые старты!», « Все на старт!», «День прыгуна!», « День бегуна», « Новогодний игровой марафон!» и т.п.

## II. Содержание программы внеурочной деятельности

### 1. Тематическое содержание курса

Программа предусматривает разные формы заданий для общей физической подготовки школьников, физические упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе выполнения заданий у учащихся формируется определённый порядок выполнения физических упражнений необходимых для достижения поставленной цели.

Выполнение различных комплексов физических упражнений способствует целенаправленному развитию необходимых физических качеств, для повышения общего уровня физической подготовленности.

Игры – это не только важное средство воспитания, но и одно из основных средств развития физических качеств, а так же формирования основных двигательных навыков. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- 1 раздел « *Комплексы физических упражнений на разные группы мышц*».

- 2 раздел *«Упражнения из комплекса ГТО».*
- 3 раздел *«Подвижные игры».*
- 4 раздел *«Игры – эстафеты».*

все разделы программного материала изучаются в каждом классе.

Такое распределение, изучаемого материала, позволяет учителю следовать в определённой последовательности, учитывая уровень подготовки школьников. А детям развивать физические качества, осваивать новые двигательные действия и знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным особенностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или фанатов спорта, а здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу.

#### *«Комплексы физических упражнений на разные группы мышц»*

Цели: развивать физические качества детей, повышать уровень общей физической подготовленности учащихся, укреплять здоровье. Воспитывать уважительное отношение к сверстникам.

На первом занятии проводится знакомство с правилами техники безопасности

#### *«Упражнения из комплекса ГТО»*

Цели: совершенствовать и развивать физические качества необходимые для сдачи нормативов комплекса ГТО.

Воспитывать

#### *«Подвижные игры»*

Цели: познакомить с разнообразием игр, развивать силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре, толерантность при общении в коллективе.

**«Игры-эстафеты»**

Цели: познакомить с видами эстафет, правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения, дисциплину. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

**2. Перечень разделов с указанием количества часов на каждый раздел.**

№	Разделы программы	количество часов по разделам			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Комплексы физических упражнений.	7	5	6	7
2	Упражнения из комплекса ГТО.	5	4	4	4
3	Подвижные игры	10	12	12	13
4	Игры-эстафеты	7	8	7	5
5	Массовые мероприятия	4	5	5	5
	<b>итого в год</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### 3. Контроль внеурочной деятельности

класс	количество спортивно-массовых мероприятий в четверть	количество спортивно-массовых мероприятий в год
1класс	1	4
2класс	1-2	5
3класс	1-2	5
4 класс	1-2	5

### III. Список литературы.

- 1 «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
- 2 Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
- 3 Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
- 4 Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.

- 5 Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
- 6 Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
- 7 Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.- 80с.
- 8 Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.- 80с.