

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Администрация МО Ермишинского муниципального района

МОУ "Савватемская средняя школа"

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Попова Е.И.

Приказ №79 от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности « **Общая физическая подготовка**»

для обучающихся 1 класса

С.Савватьяма 2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общее физическое развитие» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 № 373 (в редакции приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования»

Предметом обучения в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств,
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям,
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по внеурочной деятельности «Общее физическое развитие» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели,
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей,
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания внеурочной деятельности «Общее физическое развитие»

Содержание внеурочной деятельности «Общее физическое развитие» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами являются следующие умения:

- 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 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.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях,
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,
- управлять 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.

Предметными результатами являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности,
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Место внеурочной деятельности «Общее физическое развитие» в учебном плане.

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 33 часа (1 ч в неделю, 33 учебные недели).

Содержание курса внеурочной деятельности «Общее физическое развитие».

№	Тема раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты	
			<i>Универсальные учебные действия</i>	<i>Предметные знания</i>
1	Игровые упражнения	7	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.</p>
2	Ходьба на лыжах	4	<p>Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p>	<p>Уметь передвигаться на лыжах. Знать</p>

		<p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные:</p> <p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>оценивать правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</p> <p>строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра;</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>технику скольжения, подъёма и спуска.</p>
3	Упражнения с большими и малыми мячами	<p>5</p> <p>Личностные:</p> <p>учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;</p> <p>способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные:</p> <p>планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на</p>	<p>Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч.</p>

			<p>позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
4	Акробатические упражнения	4	Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату.	
5	Равновесие.	5	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	Уметь держать равновесие.

6	Ходьба и бег. Прыжки.	5	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин. Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах. Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги.</p>
7	Метания мяча	3	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p>	<p>Уметь бросать и ловить мяч(большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность</p>

			<p>Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.</p>	
--	--	--	---	--

Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 1 классе.

№ урока	Наименование тем и уроков	Кол-во часов	Тип урока	Основные понятия и термины, оборудование	Формирование универсальных учебных действий
I четверть (9 часов)					
1	ТБ на уроках физкультуры. Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	1	открытие нового знания	«Физическая культура» Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями.	Учатся принимать и сохранять учебную задачу, выявлять различия в основных способах передвижения человека РУУД, ПУУД
2	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки»	1	открытие нового знания	Техника прыжка, скамья	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
3	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	1	открытие нового знания	Скакалка	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
4	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	1	открытие нового знания	Техника метания, мячи	Осваивать технику бросков малого мяча ПУУД

5	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	1	открытие нового знания	«Налево», «Направо»	Различать и выполнять строевые команды ПУУД
6	Бег на скорость	1	открытие нового знания	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».	Осваивать технику бега различными способами ПУУД
7	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	1	открытие нового знания	Мячи	Развивать физические качества ПУУД
8	Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.	1	открытие нового знания	Набивные мячи	Моделировать физические нагрузки для развития ПУУД основных физических качеств
9	Метание набивного мяча.	1	рефлексия	Набивные мячи	Развивать физические качества ПУУД
II четверть (7 часов)					
10 !!!	Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	1	рефлексия	Вис спиной к гимнастической стенке	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
11	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	открытие нового знания	Упор присев	ПУУД выявлять различия в основных способах передвижения человека
12	Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1	рефлексия	Эстафеты, соревнование	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
13	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	рефлексия	Эстафеты, соревнование	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей РУУД
14	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты	1	развивающий контроль	Скамья, эстафета	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
15	Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	1	рефлексия	Скакалка, эстафета	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении прыжковых упражнений
16	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1	открытие нового знания	Акробатика, группировка	ПУУД осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
III четверть (9 часов)					
17	Кувырок вперёд, назад.	1	открытие нового знания	Из упора присев	РУУД принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, ПУУД

					соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
18	Стойка на лопатках. Мост.	1	открытие нового знания	Стойка на лопатках. Мост.	См. предыдущий урок
19	Закрепление по теме: « Кувырок вперёд, назад»	1	рефлексия	Из упора присев	РУУД принимать и сохранять учебную задачу, планировать её реализацию, ПУУД соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
20	ТБ на уроках физкультуры. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	1	открытие нового знания	Техника передвижения на лыжах	ПУУД осваивать технику передвижения на лыжах, двигательные действия
21	Отработка навыков в подъемах и спусках.	1	рефлексия	Лыжи	ПУУД закреплять технику подъёма
22	Совершенствование техники передвижения и скольжения.	1	рефлексия	Лыжи	РУУД принимать и сохранять учебную задачу
23	Формирование умения ходьбы на лыжах.	1	рефлексия	Лыжи	КУУД принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
24	Строевые команды. Эстафеты.	1	рефлексия	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	ПУУД Различать и выполнять строевые команды.
25	Бросок и ловля теннисного мяча.	1	открытие нового знания	Бросок и ловля мяча	ПУУД осваивать технику бросков теннисного мяча
26	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	открытие нового знания	Техника прыжка	ПУУ, РУУД соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
IV четверть (8 часов)					
27	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	1	рефлексия	Техника прыжка, скакалка	ПУУД осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
28	Подвижные игры.	1	рефлексия	Эстафеты, соревнование	ПУУД осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
29	Упражнения на развитие координации движения.	1	развивающий контроль	Равновесие, мяч, скамья	ПУУД проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений
30	Подтягивание (мальчики-в	1	рефлексия	Подтягивание, турник	ПУУД осваивать технику подтягивания

	висе, девочки- вис лёжа).				
31	Упражнения для сохранения равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1	рефлексия	Эстафета	ПУУД осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
32	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Длительный бег.	1	открытие нового знания	Техника прыжка толчком	ПУУД соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
33	Бег на 1000 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут)	1	развивающий контроль	Техника длительного бега	ПУУД проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Список литературы

- Качашкин В.М. Методика физического воспитания.-М., Просвещение, 2018.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс.- М., ВАКО, 2020.
- Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 1 кл.- М., Просвещение, 2023.