

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2023 года
№ 160

Рабочая программа внеурочной деятельности
(в том числе с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий)

«Общая физическая
подготовка» (ОФП)

для обучающихся 2

класса

на 2023-2024 учебный

год

учителя начальных классов

первой квалификационной категории

Зариповой Нафиси Миниахметовны

Направление: спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации: один год

Возраст: обучающиеся начальных классов

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании кафедры начального общего образования

Протокол № 01 от «29» августа 2023 года

Руководитель кафедры А.А. Замалетдинова

СОГЛАСОВАНО

зам директора лицея по филиалу

Р.Г.Файзуллов

«29» августа 2023год

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий

«Общая физическая подготовка» (ОФП)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- 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 учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- 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;
- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления

здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.

Содержание курса

Основные разделы программы	Кол-во часов			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Основы знаний	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий	В процессе занятий
Подвижные игры с элементами спортивных игр	26	27	13	13
Общая физическая подготовка	8	7	11	10
Спортивные игры	-	-	10	11
Кол-во часов всего	34	34	34	34

Характеристика содержания курса по каждому разделу

Рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела:

1. Основы знаний:

1 класс: Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2 класс: Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, профилактика простуды. Режим дня. Личная гигиена. Профилактика плоскостопия и близорукости.

3 класс: Техника безопасности во время занятий физической культуры. Значение занятия легкой атлетикой для здоровья человека. Название и правила игры в футбол. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.

4 класс: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

2. Подвижные игры с элементами спортивных игр:

1 класс: Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2 класс: игры на развитие равновесия, внимания, физические качеств. Передачи и ловля баскетбольного и волейбольного мяча. Правила игры в футбол

3 класс: игры на развитие скоростно-силовых качеств, игра в мини-футбол. Броски по кольцу, подвижные игры на базе баскетбола.

4 класс: подвижные игры и эстафеты на развитие скоростных, силовых качеств, на развитие выносливости. Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.), футбол.

3. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие координации, силы, быстроты, гибкости. Кроссовая подготовка. Бег на короткие и длинные дистанции. Упражнения с элементами гимнастики.

4. Спортивные игры: 3-4 класс:

Баскетбол: стойки и перемещения баскетболиста. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля мяча.

Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Волейбол: перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Прием мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.

Футбол: стойки и перемещения. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Материально – техническое обеспечение программы:

мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат,

гимнастические скамейки, стенки, маты.

Методическое обеспечение программы:

игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Приёмы и методы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующим дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
1	ТБ на занятиях. Тестирование физических способностей.	1	http://window.edu.r https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com	Устный опрос
2	Режим дня. Личная гигиена. Игры на внимание.	1	http://window.edu.r	Беседа, устный опрос
3	Подвижная игра «Вышибалы»	1	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com	Подвижная игра
4	Подвижные игры на развитие внимания	1	jimdotroe.com https://urok.pf	Подвижная игра
5	Упражнения с элементами гимнастики.	1	http://window.edu.r	Практическая работа
6	Упражнения с элементами гимнастики	1	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com	Практическая работа
7	Игры: «Белки в лесу», «Береги предмет», «Будь осторожен»	1	http://window.edu.r	Подвижная игра
8	Игры: «Волшебные елочки», «Игра в мяч с фигурами»	1	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com	Подвижная игра
9	Игры: «Кто быстрее схватит», «Мяч в туннеле»	1	jimdotroe.com https://urok.pf	Подвижная игра
10	Игры: «Шмель», «Удочка»	1	http://window.edu.r	Подвижная игра

11	Игры: «Ночная охота», «Успей убрать»	1	https://fiz-ra-ura.	Подвижная игра
12	Ловля и передача мяча	1	jimdotroe.com https://урок.рф	Практическа я работа
13	Стойки и перемещения игрока. Ведения мяча в движении	1	http://window.edu.r	Практическа я работа
14	Броски по кольцу. Ведение мяча в движении	1	http://window.edu.r	Практическа я работа
15	Передачи в парах различными способами	1	http://window.edu.r	Практическа я работа
16	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	http://window.edu.r	Спортивная игра
17	Игры: «Белочка- защитница», «В палки»	1	http://window.edu.r	Подвижная игра
18	Игры: «Ловцы обезьян с мячом», «Воробьи и вороны»	1	http://window.edu.r	Подвижная игра
19	Игры: «Лес, болото, озеро», «Кто быстрее»	1	http://window.edu.r	Подвижная игра
20	Игры: «Ловишки», «Парашютисты»	1	http://window.edu.r	Подвижная игра
21	Игры: «Совушка», «Шмель»	1	https://fiz-ra-ura.	Подвижная игра

22	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	jimdotroe.com https://urok.pф	Игра
23	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	http://window.edu.r	Игра
24	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	https://fiz-ra-ura.	Игра
25	Подвижные игры с элементами волейбола	1	jimdotroe.com https://urok.pф	Подвижная игра
26	Подвижные игры с элементами волейбола	1	http://window.edu.r	Подвижная игра
27	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1	https://fiz-ra-ura.	Кроссовая подготовка
28	Прыжковые упражнения. Упражнения на равновесие	1	https://fiz-ra-ura.	Практическая работа
29	Прыжковые упражнения. Упражнения на равновесие	1	jimdotroe.com https://urok.pф	Практическая работа
30	Метод круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств	1	http://window.edu.r	Практическая работа
31	Подвижные игры, игра в пионербол	1	https://fiz-ra-ura.	Подвижная игра
32	Подвижные игры, игра в пионербол	1	jimdotroe.com https://urok.pф	Подвижная игра

33	Круговая и встречная эстафеты	1	http://window.edu.r	Кроссовая подготовка
34	Веселые старты	1	https://fiz-ra-ura.	Кроссовая подготовка

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях.-4-е изд. - М.: Прсвещение, 2021. - 175 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. - М.: ВАКО, 2021. - 256 с.
2. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс.- М.: ВАКО, 2021. - 272 с.
3. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс - М.: ВАКО, 2021. - 252 с.
4. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс - М.: ВАКО, 2021. - 252 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа (РЭШ). Режим доступа:
<https://resh.edu.ru/subject/9/>
2. Uchi.ru. Интерактивная образовательная онлайн-платформа. Режим
доступа: <https://uchi.ru/>