

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  
для обучающихся 1 класса  
на 2023-2024 учебный год  
учителя начальных классов  
первой квалификационной категории  
Абдулаевой Гульчечек Минахметовны

Направление: спортивно-оздоровительное  
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»**

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» 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 умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» 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 «Общая физическая подготовка» 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.

## **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. Подвижные игры с элементами спортивных игр:*

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>	<b>Форма проведения занятий</b>
------------------	-------------	-----------------------------	---	---

1	ТБ на занятиях. Тестирование физических способностей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
2	Режим дня. Личная гигиена. Игры на внимание.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
3	Подвижная игра «Вышибалы»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
4	Подвижные игры на развитие внимания	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
5	Упражнения с элементами гимнастики.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
6	Упражнения с элементами гимнастики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
7	Игры: «Белки в лесу», «Береги предмет», «Будь осторожен»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
8	Игры: «Волшебные елочки», «Игра в мяч с фигурами»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
9	Игры: «Кто быстрее схватит», «Мяч в туннеле»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
10	Игры: «Шмель», «Удочка»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
11	Игры: «Ночная охота», «Успей убрать»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний

12	Ловля и передача мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
13	Ловля и передача мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
14	Стойки и перемещения игрока. Ведения мяча в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
15	Броски по кольцу. Ведение мяча в движении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
16	Передачи в парах различными способами	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
17	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
18	Игры: «Белочка-защитница», «В палки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
19	Игры: «Ловцы обезьян с мячом», «Воробьи и вороны»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
20	Игры: «Лес, болото, озеро», «Кто быстрее»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
21	Игры: «Ловишки на «хопах», «Парашютисты»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
22	Метание малого мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний

23	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
24	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
25	Подвижные игры с элементами волейбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
26	Подвижные игры с элементами волейбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
27	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
28	Прыжковые упражнения. Упражнения на равновесие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
29	Прыжковые упражнения. Упражнения на равновесие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
30	Метод круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
31	Подвижные игры, игра в пионербол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
32	Круговая и встречная эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний
33	Веселые старты	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Игры, викторины, элементы состязаний

