

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования ФГОС

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка»

1-4 классы

с. Хомутово, 2024

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять профилактические упражнения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- демонстрировать постоянный прирост показателей развития физических качеств;

- уметь выполнять технически правильно тестовые задания.

Содержание курса внеурочной деятельности

- Легкая атлетика
- Мини-футбол
- Упражнения на развитие физических качеств.
- Баскетбол.
- Лыжная подготовка.
- Пионербол.
- Гимнастика
- Тестирование физических качеств.

Формы проведения занятий: беседы, викторины, наблюдения, исследовательские работы, экскурсии, интеллектуальные игры, урок-лекция

Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов |
|---------------|---|------------------|
| | Легкая атлетика | |
| 1. | Инструктаж по О.Т. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 2. | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 3. | Челночный бег. | 1 |
| 4. | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Метание малого мяча | 1 |
| 6. | Эстафетный бег. | 1 |
| | Мини-футбол | |
| 7. | Передача мяча. | 1 |
| 8. | Ведение мяча. | 1 |
| 9. | Удары по мячу. | 1 |
| 10. | Розыгрыш стандартных положений. | 1 |
| 11. | Двухсторонняя учебная игра в мини-футбол. | 1 |
| | Упражнения на развитие физических качеств. | |
| 12. | Комплексы упражнений на развитие силы. | 1 |
| 13. | Комплексы упражнений на развитие выносливости. | 1 |
| 14. | Комплексы упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| 15. | Комплексы упражнений на развитие быстроты. | 1 |
| 16. | Комплексы упражнений на развитие координации. | 1 |
| 17. | Комплексы упражнений на развитие ловкости. | 1 |
| | Баскетбол. | |
| 18. | Передача мяча. | 1 |
| 19. | Ведение мяча. | 1 |
| 20. | Бросок мяча. | 1 |
| 21. | Двухсторонняя учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| | Лыжная подготовка. | |
| 22. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 23. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 24. | Коньковый ход. | 1 |
| | Пионербол. | |
| 25. | Передача мяча. | 1 |
| 26. | Ловля мяча. | 1 |
| 27. | Подача мяча. | 1 |
| 28. | Двухсторонняя учебная игра в пионербол. | 1 |
| | Гимнастика. | |
| 29. | Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 30. | Стойка на лопатках, мост. | 1 |
| 31. | Акробатические комбинации. | 1 |
| 32. | Лазанье по канату. | 1 |
| 33. | Опорный прыжок. | 1 |
| | Тестирование физических качеств. | |
| 34. | Сдача нормативов. | 1 |
| Итого: | | 34 |

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:

-устанавливать доверительные отношения между обучающимися, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятиях внеурочной деятельности информации, активизации их познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на занятиях внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях внеурочной деятельности, организация их работы с получаемой на занятиях социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания занятия курса внеурочной деятельности через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих материалов, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на занятиях интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на занятиях знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

-включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

ЭОР/ЦОР

К каждому уроку подобраны ЭОР/ЦОР в соответствии с Приказом Министерства России от 2 августа 2022 г. №653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющихся государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», поурочные ссылки расположены в поурочно-тематическом планировании