

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОРОДА БАРНАУЛА
МБОУ «Лицей №86»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол №16
от «22» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лицей № 86»
№ 224 от «22» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическое развитие »
для обучающихся 1 класса
на 2024-2025 учебный год

Барнаул, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическое развитие» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Программа внеурочной деятельности «Физическое развитие» реализует спортивно-оздоровительное направление, направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Физическое развитие» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Так же программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- раскрыть детям основы здорового образа жизни, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальнейших задач современного образования — формирование здорового образа жизни младших школьников (обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), содействие оздоровлению учащихся);
- формировать коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях в кружке;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование знаний по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;;
- Обучение правилам закаливания;
- Научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;

Развивающие:

- *Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;*
 - Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
 - Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
 - Развитие инициативы и творчества учащихся;
 - Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению на формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории ;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами ;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях м и правила его предупреждения;

Тематическое планирование – 1 класс

	Знание о ФК	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1
5	Основные направления физической культуры и спорта	1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1
	Итого	8
	Освоение упражнений основной гимнастики	
1	Техника выполнения гимнастического шага	1
2	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1
3	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1
4	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1
5	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1
6	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1
7	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1
8	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1
9	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1
	Итого	9
	Игры и игровые задания эстафеты	
1	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	2
2	Спортивные эстафеты со скакалкой	2

3	Спортивные эстафеты с обручами	2
4	Бег за буквой	2
5	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	2
6	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	2
7	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	2
8	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1
9	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	2
	Итого	17
	Общее количество по программе	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ – 1 класс

№ занятия	Дата	Часы практика	Темы	Содержание урока
1.	02.09-06.09	1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. Формировать адекватную самооценку собственного здоровья
2.	09.09-13.09	1	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	определять назначение физкультурно - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Как правильно составлять режим дня и питание.
3.	16.09-	1	Правила техники безопасности при	Как научиться обсуждать

	20.09		занятиях физической культурой в зале, на улице	проведенные занятия, личного участия каждого ученика руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни
4.	23.09-27.09	1	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах,
5.	30.09-04.10	1	Основные направления физической культуры и спорта	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок.
6.	07.10-11.10	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач,

				помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.
7.	14.10-18.10	1	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
8.	21.10-25.10	1	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
9.	05.11-08.11	1	Техника выполнения гимнастического шага	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением
10.	11.11-15.11	1	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	- Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением - специальные упражнения для обучения нижней хода
11.	18.11-22.11	1	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах,.
12.	25.11-29.11	1	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в	специальные упражнения у стены в опорном положении;

			сторону	- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
13.	02.12-06.12	1	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением
14.	09.12-13.12	1	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением
15.	16.12-20.12	1	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	моделировать технику игровых действий и приемов.
16.	23.12-27.12	1	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги
17.	09.01-10.01	1	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	Перемещения из различных исходных положений,
18.	13.01-17.01	1	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	Отталкивание с изменением направления
19.	20.01-24.01	1	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	Перемещения из различных исходных положений.
20.	27.01-31.01	1	Спортивные эстафеты со скакалкой	Бег в медленном темпе до 10 минут
21.	03.02-07.02	1	Спортивные эстафеты со скакалкой	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги

22.	10.02-14.02	1	Спортивные эстафеты с обручами	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов.
23.	17.02-21.02	1	Спортивные эстафеты с обручами	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой
24.	25.02-28.02	1	Бег за буквой	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
25.	03.03-07.03	1	Бег за буквой	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.
26.	11.03-14.03	1	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	Освоение правилами игры ,техника бега , внимательности и координации
27.	17.03-21.03	1	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
28.	01.04-04.04	1	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	Специальная физическая подготовка. Тактика игры. Прием и пас. Общая физическая подготовка

29.	07.04-11.04	1	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	Развитие гибкости равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой
30.	14.04-18.04	1	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
31.	21.04-25.04	1	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Прием и пас. Общая физическая подготовка
32.	28.04-30.04	1	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
33.	05.05-08.05	1	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
34.	13.05-16.05	1	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура- Российская электронная школа (resh.edu.ru)