

Муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение «Гимназия № 44»

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов
Руководитель МО

_____ Елизарьева О. В.

Протокол №1

от "25" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по МР

_____ Кувшинова Л.В.

Протокол №1

от "25" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБНОУ "Гимназия №44"

_____ Метелева Л. И.

Приказ №383

от "29" 08..2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
для 1-4 классов начального общего образования

Составитель: Елизарьева О.В., учитель начальных классов

Новокузнецк, 2023

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Разделы (темы)	Содержание
1	Ритмическая гимнастика	<p>Общие правила техники безопасности на занятиях. Что такое зарядка. Зачем нужна зарядка. Виды упражнений, входящие в комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног, прыжки, бег. Корректирующие упражнения для нормализации осанки. Упражнения на гимнастическом коврике на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку Сочетание несложных общеразвивающих упражнений, прыжков, танцевальных элементов, волнообразных движений, упражнений с расслаблением выполненных слитно без пауз для отдыха, в определённом заданном</p>
2	Подвижная игра	<p>Подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.</p> <p>Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка».</p> <p>Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Воробьи и вороны», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях..</p>
3	Спортивные игры/баскетбол	<p>Метание мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше»</p> <p>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. Игра «Метко в цель»</p> <p>Разновидности ходьбы. Игра «Вышибало»</p> <p>Ходьба по наклонной скамейке. Игра «Рыбак и рыбки»</p> <p>Ходьба в приседе. Игра «Точно в цель»</p> <p>Бег в медленном темпе. Игра «Вызов комаров»</p>
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр/футбол	<p>Бег со спиной направления по сигналу. Игра «Вызов комаров»</p> <p>Бег с препятствием. Игра «Планеты»</p> <p>Техника бега с высокого старта. Игра «Кот и мыши»</p> <p>Техника бега с низкого старта. Игра «Флаг на башне»</p> <p>Прыжки через скакалку. Игра «Пятнашки»</p> <p>Прыжки с поворотом на 90градусов. Игра «Лови-бросай».</p>

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Планируемыми результатами освоения курса внеурочной деятельности «Развитие математических способностей» являются:

Личностные результаты:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине - России;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

уважение к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания:

признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

2) базовые исследовательские действия:

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

2) совместная деятельность:

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
 - проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
 - организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
 - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий,
- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подаче строевых команд, подсчёту при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Кол-во часов	Формы проведения занятий	Деятельность учителя по реализации рабочей программы воспитания	Используемые ЦОР и ЭОР	Виды и формы контроля
1	Ритмическая гимнастика	9	Индивидуальная, групповая. Аудиторные и практические занятия. Беседа, игра, творческое задание, просмотр видеоматериалов	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно-нравственное воспитание	https://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/427 https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Музыкально-ритмические упражнения
2	Подвижная игра	12	Индивидуальная, групповая. Аудиторные и практические занятия. Работа с источниками информации. Презентации. Практические занятия.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно-нравственное воспитание	https://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/427 https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
3	Спортивные игры/баскетбол	6	Индивидуальная, групповая.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно-нравственное воспитание	https://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/427 https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Комплекс упражнений на точность броска. Самостоятельная организация и проведение спортивных игр.
4	Подвижные игры с элементами спортивных	6	Индивидуальная, групповая.	Физическое воспитание,	https://easyen.ru/load/fizkultura/uroki/427	Самостоятельная организация и

	игр/футбол			формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно-нравственное воспитание	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	проведение подвижных игр
Итого		33 ч				