

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 3 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:

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.

2. Подвижные игры с элементами спортивных игр:

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

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).

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 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	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
2	Личная гигиена. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
3	Подвижная игра «Вышибалы»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
4	Подвижные игры на развитие внимания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
5	Упражнения с элементами гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
6	Упражнения с элементами гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний

7	Игры: «Белки в лесу», «Береги предмет», «Будь осторожен»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
8	Игры: «Волшебные елочки», «Игра в мяч с фигурами»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
9	Игры: «Кто быстрее схватит», «Мяч в туннеле»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
10	Игры: «Ночная охота», «Успей убрать»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
11	Баскетбол: ловля и передача мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
12	Стойки и перемещения игрока. Ведения мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
13	Броски по кольцу. Ведение мяча в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
14	Передачи в парах различными способами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
15	Футбол: ведение мяча в движении. Игра вратаря	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
16	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
17	Игры: «Белочка-защитница», «В палки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний

18	Игры: «Ловцы обезьян с мячом», «Ловушка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
19	Игры: «Лес, болото, озеро», «Кто быстрее»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
20	Игры: «Ловушки», «Парашютисты»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
21	Метание малого мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
22	Комбинация из основных элементов техники передвижений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
23	Комбинация из основных элементов техники передвижений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
24	Подвижные игры с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
25	Подвижные игры с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
26	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
27	Подвижные игры на развитие скоростных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний
28	Прыжковые упражнения. Упражнения на равновесие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы состязаний

29	Прыжковые упражнения. Упражнения на равновесие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы соревнований
30	Метод круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы соревнований
31	Игра в пионербол по правилам	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы соревнований
32	Игра в пионербол по правилам	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы соревнований
33	Круговая и встречная эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы соревнований
34	Весёлые старты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	Игры, викторины, элементы соревнований

