

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

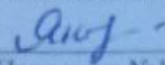
Администрация муниципального района Бижбулякский район

Республики Башкортостан

МОБУ СОШ с. Михайловка

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 Яковлева О.Л.

Протокол №1 от  
«29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

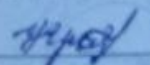
Заместитель директора по  
УВР

 Денисова Н.Н.

Протокол №1 от  
«29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Урядова Е.В.

Протокол №127 от  
«30» августа 2024г.

АДАПТИРОВАННАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Физическая программа»

для 1,2 класса

начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Борисова Юлия Валерьевна  
учитель начальных классов

с.Михайловка 2024

## **Пояснительная записка**

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

**Задачи:**

1. формировать первоначальные представления о физической культуре и здоровом образе жизни, понимание обучающимися значимости здорового, физически активного образа жизни как фактора разностороннего гармоничного развития личности, успешной учебной деятельности и социализации;
2. формировать умения использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, оптимизации физического развития и двигательной подготовленности в процессе самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. способствовать формированию умения взаимодействовать в команде в процессе овладения жизненно важным фондом знаний;
4. формировать навыки оценки эффективности физкультурной деятельности, освоение правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности;
5. формировать позитивное отношение к физической культуре и здоровому, физически активному образу жизни, в том числе в процессе физического самовоспитания.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса**

**научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Мета предметные результаты** – освоение учащимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных).

## Календарно- тематическое планирование

### 1 класс

| №<br>п\п | Тема занятия                                                                                             | Дата       | Факт.<br>дата |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 1        | Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр                                                     | 04.09.2024 |               |
| 2        | Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»                                                           | 11.09.2024 |               |
| 3        | Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»                                       | 18.09.2024 |               |
| 4        | Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»             | 25.09.2024 |               |
| 5        | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»                                                      | 02.10.2024 |               |
| 6        | Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»                                         | 09.10.2024 |               |
| 7        | Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,                                          | 16.10.2024 |               |
| 8        | Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»                                   | 23.10.2024 |               |
| 9        | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»                                      | 06.11.2024 |               |
| 10       | Кто быстрее?                                                                                             | 13.11.2024 |               |
| 11       | Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»                        | 20.11.2024 |               |
| 12       | Подвижная игра «Лиса и цыплята»                                                                          | 27.11.2024 |               |
| 13       | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».                                                       | 04.12.2024 |               |
| 14       | Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»                                                        | 11.12.2024 |               |
| 15       | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»                                                | 18.12.2024 |               |
| 16       | Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»                                 | 25.12.2024 |               |
| 17       | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот». | 15.01.2025 |               |

|    |                                                                                                                          |            |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 18 | Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».                                                        | 22.01.2025 |  |
| 19 | Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».                                                    | 29.01.2025 |  |
| 20 | Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».                                                             | 05.02.2025 |  |
| 21 | Штурм высоты.                                                                                                            | 12.02.2025 |  |
| 22 | Подвижная игра «Салки»                                                                                                   | 26.02.2025 |  |
| 23 | Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.                                                                           | 05.03.2025 |  |
| 24 | Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.                                      | 12.03.2025 |  |
| 25 | Круговая эстафета.                                                                                                       | 19.03.2025 |  |
| 26 | «Погоня», «Снайперы»                                                                                                     | 26.03.2025 |  |
| 27 | Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».                                    | 09.04.2025 |  |
| 28 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».                                    | 16.04.2025 |  |
| 29 | Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».                               | 23.04.2025 |  |
| 30 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».                                                              | 30.04.2025 |  |
| 31 | Прыжок за прыжком.                                                                                                       | 07.05.2025 |  |
| 32 | Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».                                                 | 14.05.2025 |  |
| 33 | Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись». | 21.05.2024 |  |

## Календарно – тематическое планирование

### 2 класс

| №<br>п\п | Тема занятия                                                                          | Дата       | Факт.<br>дата |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 1        | Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.                                  | 04.09.2024 |               |
| 2        | Подвижная игра «Часы пробили...».                                                     | 11.09.2024 |               |
| 3        | Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».                                    | 18.09.2024 |               |
| 4        | Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».                                         | 25.09.2024 |               |
| 5        | Подвижная игра «Быстрая тройка».                                                      | 02.10.2024 |               |
| 6        | Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».                                     | 09.10.2024 |               |
| 7        | Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».                                         | 16.10.2024 |               |
| 8        | Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».                                   | 23.10.2024 |               |
| 9        | Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».                  | 06.11.2024 |               |
| 10       | Подвижная игра «Кто быстрее?».                                                        | 13.11.2024 |               |
| 11       | Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».                              | 20.11.2024 |               |
| 12       | Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».                                 | 27.11.2024 |               |
| 13       | «Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».                                    | 04.12.2024 |               |
| 14       | Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».                                   | 11.12.2024 |               |
| 15       | Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».                            | 18.12.2024 |               |
| 16       | Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».             | 25.12.2024 |               |
| 17       | Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». | 15.01.2025 |               |
| 18       | Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.                       | 22.01.2025 |               |
| 19       | Игровые и соревновательные упражнения с мячами.                                       | 29.01.2025 |               |
| 20       | Игровые и соревновательные упражнения с мячами.                                       | 05.02.2025 |               |
| 21       | Подвижная игра «Регби».                                                               | 12.02.2025 |               |
| 22       | Подвижная игра «Братишки спаси».                                                      | 19.02.2025 |               |
| 23       | Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.               | 26.02.2025 |               |
| 24       | Подвижная игра «Простой пионербол».                                                   | 05.03.2025 |               |

|    |                                                                                        |            |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 25 | Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.                             | 12.03.2025 |  |
| 26 | Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».                                                   | 19.03.2025 |  |
| 27 | Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».              | 26.03.2025 |  |
| 28 | Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.      | 09.04.2025 |  |
| 29 | Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки». | 16.04.2025 |  |
| 30 | Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».                            | 23.04.2025 |  |
| 31 | Подвижная игра «Прыжок за прыжком».                                                    | 30.04.2025 |  |
| 32 | Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».                                        | 07.05.2025 |  |
| 33 | Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».                  | 14.05.2025 |  |
| 34 | Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».                                    | 21.05.2024 |  |