

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 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Урьялова Е.В.

Приказ №127 от «30»
августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Физическая культура»

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

№ п\п	Тема занятия	Дата	Факт. 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

№ п\п	Тема занятия	Дата	Факт. 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	