

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования Администрации города Прокопьевска**

**МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №15 им. В.Л. Гриневича"**

**МБОУ «Школа № 15» Прокопьевского ГО**

**РАССМОТРЕНО**

Рассмотрено на  
заседании ШМО  
учителей

\_\_\_\_\_  
Лукьянчикова С.Ф.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Овчинникова Е.В.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Фомичева Н.А.  
Приказ № 260 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»  
для обучающихся 1-2 классов

Составитель: Захарова Е.В.

Прокопьевск 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа внеурочной деятельности направлена на обеспечение достижения учащимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15 имени В.Л. Гриневича».

Внеурочная деятельность направлена на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Целью программ является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели программы внеурочной деятельности соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Возрастная группа учащихся: программа внеурочной деятельности ориентирована на учащихся 1-2 классов.

Общее число часов для изучения внеурочной деятельности «ОФП» на уровне начального общего образования (1-2 классы) составляет – 67 часов: в 1 классе – 33 часов (1 часа в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

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.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

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.

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

В результате изучения внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## Предметные результаты

К концу обучения в 1 классе обучающиеся достигнут следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во 2 классе обучающиеся достигнут следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
«Знания о физической культуре» (1 час)				
1	Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Салки».	1		
«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)				
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижные игры: «Караси и щука», «Пятнашки».	1		
3	Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Совушка».	1		
4	Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Охотники и утки»	1		
5	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Охотники и утки» «Удочка».	1		
6	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Шишки, желуди, орехи».	1		
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мышеловка».	1		
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Волк во рву».	1		



9	Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».	1		
«Подвижные игры» (15 часов)				
10	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега.	1		
11	Подвижные игры с выполнением прыжков.	1		
12	Подвижные игры с выполнением бросков мячом, с выполнением метания.	1		
13	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	1		
14	Подвижные игры и эстафеты: «По кочкам», «Кто быстрее?», «Гонка мячей», «Мяч сквозь обруч», «Из обруча в обруч».	1		
15	Подвижные игры и эстафеты: «Посадка овощей», «Передача мяча в тоннели», «передал – садись».	1		
16	Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Ведение шайбы», «Теннисный мяч».	1		
17	Подвижные игры и эстафеты.	1		
18	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие скорости.	1		
19	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
20	Подвижные игры и эстафеты: круговые эстафеты.	1		
21	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
22	Подвижная игра «Вышибала».	1		
23	Подвижная игра «Вышибала».	1		
24	Подвижная игра «Вышибала».	1		
Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (7 часов)				
25	Челночный бег 3—10 м. Подвижные	1		

	игры: «Ловишки», «Третий лишний».			
26	Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану».	1		
27	Подвижная игра «Мяч капитану».	1		
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы».	1		
29	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Вышибалы», «Волк во рву».	1		
30	Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».	1		
31	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».	1		
«Способы физкультурной деятельности» (2 часа)				
32	«Весёлые старты».	1		
33	«Весёлые старты».	1		
Итого		33		

## 2 класс

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
«Знания о физической культуре» (1 час)				
1	Вводный инструктаж. Правила безопасного поведения и техники безопасности. Подвижные игры: «Салки с платочком», «Пятнашки».	1		
«Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)				
2	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы».	1		
3	Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Совушка».	1		
4	Подвижные игры: «Ловишки с хвостами», «Вышибалы»	1		
5	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Вышибалы» «Удочка».	1		
6	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Удочка».	1		
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры: «Хитрая лиса».	1		
8	Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры: «Вышибалы».	1		
9	Подвижные игры: «Мяч капитану»,	1		

	«Вышибалы».			
«Подвижные игры» (15 часов)				
10	Подвижные игры и эстафеты с выполнением бега.	1		
11	Подвижные игры с выполнением прыжков.	1		
12	Подвижные игры с выполнением с выполнением метания.	1		
13	Подвижные игры с выполнением упражнений на развитие силы.	1		
14	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
15	Подвижные игры и эстафеты.	1		
16	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
17	Подвижные игры и эстафеты.	1		
18	Подвижные игры и эстафеты: «Метко в цель», «Передал - садись».	1		
19	Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей» «Из обруча в обруч».	1		
20	Подвижные игры и эстафеты: «Ведение баскетбольного мяча», «Эстафета со скакалкой».	1		
21	Подвижные игры и эстафеты.	1		
22	Подвижная игра «Вышибалы».	1		
23	Подвижная игра «Вышибалы».	1		
24	Подвижная игра «Вышибалы».	1		
Физическое совершенствование - Легкая атлетика» (8 часов)				
25	Челночный бег 3—10 м. Подвижные игры: «Ловишки», «Третий лишний».	1		
26	Бег на 30 м. Подвижная игра «Мяч капитану».	1		
27	Подвижная игра «Мяч капитану».	1		

28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вышибалы».	1		
29	Метание: малого мяча в цель. Подвижные игры: «Вышибалы», «Салки».	1		
30	Подвижные игры: «Два мороза», «Вышибалы».	1		
31	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки».	1		
32	ОФП на выносливость с координационной лесенкой. «Мяч капитану».	1		
«Способы физической культуры» (2 часа)				
33	«Весёлые старты».	1		
34	«Весёлые старты».	1		
	Итого	34		