

МКОУ Баклушинская СШ

Рабочая программа рассмотрена  
на методическом совете  
протокол № 1 от 28.08.23 г.  
руководитель МС  
\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./

Согласовано  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./  
Протокол № 1  
от 29.08.23 г.

Утверждаю  
директор школы  
\_\_\_\_\_. /Косинская О.В./  
Приказ № 71-ОД от 30.08.23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления

**«Общая физическая подготовка»**

**1-2 классы**

Учитель физической культуры  
Ямбаев Р.Р.

2023-2024 учебный год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для 1-2 классов составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год, 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Метапредметные результаты.**

##### **-Познавательные.**

По окончании обучающийся научится:

1. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.
2. Узнавать, выделять и использовать в действии конкретные двигательные элементы.
3. Определять общую цель.
4. Выделять необходимую информацию из различных источников.

По окончании обучающийся получит возможность научиться:

1. Применять полученные знания в условиях определенного вида деятельности.
2. Следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
3. Использовать знаки и символы в качестве сигналов и ориентиров.

##### **-Регулятивные.**

По окончании обучающийся научится:

1. Выполнять упражнение в соответствии с представленным эталоном.
2. Выбирать приоритетные способы решения поставленной двигательной задачи.
3. Основным приемам самоконтроля.

По окончании обучающийся получит возможность научиться:

1. Контролировать процесс двигательной деятельности.

##### **-Коммуникативные.**

По окончании обучающийся научится:

1. Формулировать свои затруднения.
2. Обращаться за помощью.
3. Формулировать собственное мнение.
4. Работать в группе.

По окончании обучающийся получит возможность научиться:

1. Избегать конфликтных ситуаций.
2. Оказывать помощь.

#### **Личностные результаты.**

По окончании обучающийся научится:

1. Соблюдать дисциплину.
2. Расширять арсенал движений.
3. Формировать познавательные интересы на основе развития творческих и интеллектуальных способностей учащихся.

По окончании обучающийся получит возможность научиться:

1. Видеть эстетическую красоту в движении.
2. Вырабатывать морально-волевые качества.
3. Стремиться к улучшению личных результатов.

## Содержание программы.

### **1. Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника (2 часов).**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

### **2. Подвижные игры (11 часов)**

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

### **3. Гимнастика (6 часов)**

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

### **4. Игры-эстафеты. (7 часов)**

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

### **5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8 часов)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание с места.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Дата
<b>33 ч.</b>			
Подвижные игры (5 часов)			
1	Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье», Игра «Ловишка»	1	
2	Игры «Салки», «Ловишка»	1	
3	Игра «К своим флажкам»	1	
4	Игра «Жмурки»	1	
5	Игра «Совушка»	1	
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			
6	ОРУ с предметами и без предметов	1	
7	Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник», «Хромая лиса и утки»	1	
8	Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков.	1	
9	Игровое занятие «Знакомство с доктором Чистая вода»	1	
10	Упражнения со скакалками	1	
Гимнастика (6 часов)			
11	Лазания и перелезания	1	
12	Полоса препятствий	1	
13	Упражнения в равновесии	1	
14	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»	1	
15	Акробатические упражнения	1	
16	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание»	1	
Игры и эстафеты (7 часов)			
17 -18	Эстафеты с мячами. Правила игры.	2	
19 -20	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	2	
21-22	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	

23	Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал -садись».	1	
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (4 часов)			
24-25	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игры	2	
26	Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Игры.	1	
27	Упражнения с набивным мячом	1	
Игры и эстафеты (3 часа)			
28	Эстафеты с прыжками и мячами.	1	
29	Встречные эстафеты.	1	
30	Эстафеты с предметами.	1	
Подвижные игры (3 часов)			
31	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
32	Подвижные игры с бегом на ловкость. «Салки», «Ловкая подача», «Шишки, желуди, орехи»	1	
33	Подвижные игры с бегом на скорость. «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь».	1	