

**Комитет образования  
администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.К.  
Ерошкина» г. Балаково Саратовской области  
(МАОУ СОШ № 5)**

---

РАССМОТРЕНО:  
ШМО учителей начальных классов  
руководитель ШМО  
Исаева Н.И.  
Протокол № 1  
От «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по УВР  
Пашенко Г.А.  
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАОУ СОШ № 5  
Н.В.Старовойтова  
Приказ № 366  
от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«ФизкультУра»**

**1а,1б классы**

**Деминой Татьяны Анатольевны  
учителя физической культуры**

2023-2024 учебный год.

## Оглавление

### 1. 1 классы

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Пояснительная записка 1 классы                   | с.3   |
| 2. Содержание курса                                 | с.3-5 |
| 3. Планируемые предметные результаты освоения курса | с.6   |
| 4. Календарно-тематическое планирование 1 классы    | с.7-9 |
| 5.Перечень учебно-методического обеспечения         | с.9   |

## **1. Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «ФизкультУРА» для 1 классов разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «31» мая 2021 г. № 286 (с изменениями и дополнениями, приказ № 569 от 18.07.2022 г.)
- ООП НОО МАОУ СОШ № 5;
- Учебного плана школы 2023-204 учебный год;

### **Условия выполнения программы:**

- Количество детей в кружках до 15 человек. Занятия проводятся как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.
- В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.
- Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных спортсменами.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю. 1 классы -30 часов, На секции предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

## **2. Содержание учебного предмета, курса.**

### Теоретическая подготовка

Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

### **Спортивные игры.**

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Пионербол: стойки и перемещения, подачи мяча, ловля и броски мяча, атакующие удары игра в пионербол.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **3. Планируемые предметные результаты учебного курса**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Результатом образовательного процесса обучения является:**

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

#### 4.Календарно – тематическое планирование:

№ п/п	Количество часов	Тема	Дата проведения	Дата проведения	Корректировка	Корректировка	
	9	<b>Легкая атлетика</b>					
			<b>1А</b>	<b>1Б</b>	<b>1А</b>	<b>1Б</b>	
1	1	Теория: Инструктаж ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом.	<b>04.09</b>	<b>06.09</b>			
2	1	Бег на короткие дистанции 30- 60 м.	<b>11.09</b>	<b>13.09</b>			
3	1	Бег в переменном темпе 30- 60 м.	<b>18.09</b>	<b>20.09</b>			
4	1	Метания в горизонтальную и вертикальную цель	<b>25.09</b>	<b>27.09</b>			
5	1	Бег 200-500 м	<b>02.10</b>	<b>04.10</b>			
6	1	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	<b>09.10</b>	<b>11.10</b>			
7	1	Метание малого мяча	<b>16.10</b>	<b>18.10</b>			
8	1	Бег на время на дистанции 30. м	<b>23.10</b>	<b>25.10</b>			
	8	<b>Подвижные игры</b>					
9	1	«Перестрелка», «К своим флажкам»	<b>06.11</b>	<b>08.11</b>			
10	1	«Тяни в круг» «Бой петухов»	<b>13.11</b>	<b>15.11</b>			
11	1	«Веровочка под ногами», «Эстафеты с преодолением препятствий»	<b>20.11</b>	<b>22.11</b>			
12	1	«Снайперы», «Лапта»	<b>27.11</b>	<b>29.11</b>			
13	1	«Перестрелка», «Удочка»	<b>04.12</b>	<b>06.12</b>			
14	1	«Мяч среднему», «Вызов номеров»	<b>11.12</b>	<b>13.12</b>			
15	1	«Эстафеты с предметами»	<b>18.12</b>	<b>20.12</b>			

16	1	«Воробьи, вороны», «День, ночь», «Охотники и утки»	<b>25.12</b>	<b>27.12</b>		
	12	<b>Пионербол</b>				
17		Стойки и перемещения. Техника безопасности на занятиях.	<b>08.01</b>	<b>10.01</b>		
18	1	Ловля и передача мяча над собой	<b>15.01</b>	<b>17.01</b>		
19	1	Ловля и передача мяча от стены	<b>22.01</b>	<b>24.01</b>		
20	1	Ловля и передача мяча в парах через сетку	<b>29.01</b>	<b>31.01</b>		
21	1	Ловля и передача мяча через сетку в движении	<b>05.02</b>	<b>07.02</b>		
22	1	Подача мяча	<b>12.02</b>	<b>14.02</b>		
23	1	Ловля и передача мяча в парах в тройках	<b>19.02</b>	<b>21.02</b>		
24	1	Подача мяча.	<b>26.02</b>	<b>28.02</b>		
25	1	Выполнение атакующего броска	<b>04.03</b>	<b>06.03</b>		
26	1	Обманные действия в пионерболе.	<b>11.03</b>	<b>13.03</b>		
27	1	Учебно-тренировочная игра.	<b>18.03</b>	<b>20.03</b>		
	10	<b>Баскетбол</b>				
28	1	Стойки и перемещения игрока. Техника безопасности на занятиях. Ловля и передача мяча двумя руками от груди различными способами. Игра «Мяч среднему»	<b>01.04</b>	<b>03.04</b>		
29	1	Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди различными способами. Игра «Мяч капитану»	<b>08.04</b>	<b>10.04</b>		
30	1	Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Освоение ведения мяча на месте. Игра «Мастер ведения»	<b>15.04</b>	<b>17.04</b>		
31	1	Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Освоение ведения мяча на месте. Игра «Молекулы»	<b>22.04</b>	<b>24.04</b>		



32	1	Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Освоение бросков мяча в кольцо. Игра «Самый точный»	<b>06.05</b>	<b>08.05</b>		
33	1	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	<b>13.05</b>	<b>15.05</b>		
34	1	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	<b>20.05</b>	<b>22.05</b>		

## 5. Перечень учебно-методического обеспечения

- Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-11 классы.
- В.И. Лях, Физическая культура. Рабочая программа.(Примерная линия учебников М.Я. Виленского, -В.И. Лях 1-11 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 2-е изд.-М.
- В.И. Лях, В.Т. Зданевич. Физическая культура 1-11 класс. Базовый уровень.
- М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура 1-11 класс. Пособие для учителя.
- Г.А. Колодницкий , В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»)
- Г.А. Колодницкий , В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»)
- «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула
- Официальные правила игры в баскетбол.
- Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт, - Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт
- Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение,