

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №11»
Елабужского муниципального района Республики Татарстан
(МБОУ «Основная школа №11» ЕМР РТ)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
1-4 класс
(приложение к основной образовательной программе
начального общего образования)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа знакомит учащихся с играми народов России, народов мира, спортивными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности разных народов.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития различных игровых видов деятельности; знакомятся с правилами игры, правилами общения, правилами безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельно организованных игр.

В практическую часть программы помимо игр различных народов, входят комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексы гигиенической гимнастики, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Технологическую основу программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (*педагогика сотрудничества*);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (*групповые технологии, технологии индивидуального обучения*);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (*практические игровые технологии*).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы*:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.
 - организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
 - организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
 - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
 - организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

В процессе работы на занятиях педагогу целесообразно как можно чаще опираться на уже имеющийся опыт школьников, создавать атмосферу творческого содружества, успешной коллективной деятельности, воспитывать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общее дело, терпимого и уважительного отношения ко всем членам группы. Оценкой творческих начинаний должно быть только поощрение, которое не исключает пожеланий изменить или улучшить что-либо.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты освоения учащимися программы являются следующие умения:

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол. часов	ЦОР/ЭОР
1	Здоровый образ жизни	Викторина	1	http://www.fizkult-ura.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	Викторина		http://www.fizkult-ura.ru/
3	Личная гигиена	Работа с интерактивной картой	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4	Профилактика травматизма	Групповая работа	1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Нарушение осанки	Работа с интерактивными карточками	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	«Поймай рыбку»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
8	«Цепи кованы»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Профилактика травматизма	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	«Змейка на асфальте»	учебно-тренировочное занятие		http://www.fizkult-ura.ru/
11	«Бег с шариком»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
12	«Нас не слышно и не видно»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	«Третий лишний»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	«Ворота»	учебно-тренировочное занятие		http://www.fizkult-ura.ru/

		ие		
15	«Чужая палочка»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	«Белки, шишки и орехи»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Профилактика травматизма	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	Нарушение осанки	учебно-тренировочное занятие		http://www.fizkult-ura.ru/
19	«След в след»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
20	Эстафета	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	«Мишень»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22	«С кочки на кочку»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	«Без пары»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
24	«Веревочка»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	«Плетень»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

26	Профилактика травматизма	учебно-тренировочное занятие		http://www.fizkult-ura.ru/
27	«Кто больше»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
28	«Успевай, не зевай»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	«День и ночь»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
30	«Наперегонки парами»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	«Ловушки-перебежки»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	«Вызов номеров»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
33	Эстафета	отчетное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/

2 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол. часов	ЦОР/ЭОР
1	Здоровый образ жизни	Викторина	1	http://www.fizkult-ura.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	Викторина	1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Личная гигиена	Работа с интерактивной картой	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4	Профилактика травматизма	Групповая работа	1	http://www.fizkult-ura.ru/

5	Нарушение осанки	Работа с интерактивными карточками	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
6	Старинные подвижные игры «Двенадцать палочек»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	«Катание яиц»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
8	«Чижик»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Профилактика травматизма	учебно-тренировочное з анятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
10	«Пустое место»	учебно-тренировочное з анятие		http://www.fizkult-ura.ru/
11	«Городки»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
12	«Пятнашки»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	«Волки и овцы»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
14	«Намотай ленту»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	«Лапта»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
16	«Без соли соль»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	«Чет-нечет»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
18	«Серый волк»	учебно-тренировочное з анятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	учебно-тренировочное з	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

		аниятие		<u>38</u>
2 0	Профилактика травматизма	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2 1	Нарушение осанки	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 2	«Платок»	учебно- тренировочное з аниятие		http://www.fizkult-ura.ru/
2 3	«Кто боится колдуна?»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 4	«Догонялки на санках»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2 5	«Лучники»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 6	«Волк»	учебно- тренировочное з аниятие		http://www.fizkult-ura.ru/
2 7	«Камнепад»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 8	«Шаровки»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2 9	«Горелки»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3 0	«Штандер»	учебно- тренировочное з аниятие		http://www.fizkult-ura.ru/
3 1	«Рыбки»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3 2	«Бабки»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
3 3	«Казак-разбойники»	учебно- тренировочное з аниятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

3 4	Эстафета	отчетное занятие		http://www.fizkult-ura.ru/
--------	----------	------------------	--	---

3 класс

«Русские народные игры и забавы»

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол. часов	ЦОР/ЭОР
1	Здоровый образ жизни	Викторина	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Здоровье в порядке-спасибо зарядке!	Викторина	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	Личная гигиена	Работа с интерактивной картой	1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Профилактика травматизма	Групповая работа	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	Нарушение осанки	Работа с интерактивным и карточками	1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Русские народные игры и забавы “Щука”	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7	“Водяной”	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	“Третий лишний”	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
9	“На золотом крыльце сидели...”	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	“Кандалы”	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11	“Ворота”	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	“Слон”	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13	“Козел”	учебно-тренировочное	1	http://www.fizkult-ura.ru/

		занятие		
1 4	«Лягушки и цапля»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1 5	«Волк во рву»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1 6	«Прыгуны»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1 7	«Лошади»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
1 8	Профилактика травматизма	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
1 9	«Птички и клетка»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2 0	«Северный и южный ветер»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 1	«Бой петухов»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2 2	«Караси и щука»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 3	«Лиса в курятнике»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2 4	«Река и ров»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 5	<u>«Горячая картошка»</u>	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2 6	<u>«Заяц без логова»</u>	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 7	<u>«Подвижная цель»</u>	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/

2 8	Профилактика травматизма	учебно- тренировочное занятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
2 9	«Бредень»	учебно- тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
3 0	«Заколдованный замок»	учебно- тренировочное занятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3 1	«Али-баба»	учебно- тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
3 2	«Два Мороза»	учебно- тренировочное занятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3 3	"Жар-птица".	учебно- тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
3 4	"Перетягивание воза".	Отчетное занятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

4 класс

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол · час ов	ЦОР/ЭОР
1	Здоровый образ жизни	Викторина	1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	Викторина	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3	Личная гигиена	Работа с интерактивно й картой	1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Профилактика травматизма	Групповая работа	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
5	Нарушение осанки	Работа с интерактивны ми карточками	1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Русские игровые традиции в подвижных играх «Зазывалки»	учебно- тренировочно е занятие	1	http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
7	«Жребий»	учебно- тренировочно е занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/

8	«Волки во рву»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
9	«Волки и овцы»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	«Медведь и вожак»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
11	«Водяной»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	«Невод»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13	«Чехарда»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	«Птицелов»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15	«Жмурки»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Профилактика травматизма	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
17	«Дуга»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	«Кот и мышь»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
19	«Ляпка»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	«Заря»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
21	«Гуси»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	«Удар по веревочке»	учебно-тренировочное	1	http://school-

		е занятие		collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
23	«Зайки»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	«Прыгание со связанными ногами»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
25	«У медведя во бору»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	«Гуси»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
27	«Бой петухов»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	«Переездной конь»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
29	«Зелёная репка»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	«Дударь»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
31	«Капустка»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	«Солнышко»	учебно-тренировочное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
33	«В круги»	учебно-тренировочное занятие	1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	«Медом сахаром» или	Отчетное занятие	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38