

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Вологодской области
Администрация Кирилловского муниципального округа**

БОУ "Кирилловская СШ"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Архипова В.В.

Приказ №120 от «28»
августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

спортивно - оздоровительное

1 год, 2 класс

34 часа

Программу составил:

Балдин Д.Ю.

учитель физической культуры,

высшая категория

г. Кириллов

2025 – 2026 уч. год

Введение

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Форма и режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин (34 часа в год)

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

1. Цели и задачи.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Раздел 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Планируемый результат:

- у учащегося выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформируется начальное представление о культуре движения;
- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Личностными результатами являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
 - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
 - учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
 - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- Коммуникативные УУД:
 - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
 - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
 - управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
 - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Раздел 2. Содержание курса

1. Основы знаний (в процессе занятий). Влияние занятий физкультурой на организм. Закаливание. Понятие личной гигиены. Правила техники безопасности на тренировках.
2. **Общая и специальная физическая подготовка (31 час)**
Бег 30м; Бег (смешанное передвижение) 1000 м.; Челночный бег; Прыжки в длину с места. С разбега; Метание мяча в цель; **Кроссовая** подготовка; лыжная подготовка; подвижные игры.
3. Итоговый контроль (3 часа).

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Разделы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Основы знаний	В процессе занятий	0
2	Общая и специальная физическая подготовка	0	31

3	Итоговый контроль. Тестирование.	0	3
	ВСЕГО:	0	34

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Правила Т.Б на занятиях кружка, выполнения команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м. «Разведчики».	1
2.	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1
3.	Понятие личной гигиены. Повторный бег с около предельной скоростью. Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?»	1
4.	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег. «Кто сильнее?», «Салки со стопами».	1
5.	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Ловкий. Гибкий. «Быстрая тройка».	1
6.	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. «Весёлая скакалка».	1
7.	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	1
8.	Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча. Развитие быстроты. «Командные салки».	1
9.	Бег на выносливость. Игры на координацию движений. Кто быстрее? «Найди нужный цвет».	1
10.	Тестирование. Преодоление полосы препятствий. Скакалочка-выручалочка.	1
11.	Эстафеты с предметами. Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12.	Кувырки вперед, назад. Выполнение акробатических упражнений. Игры «Гуси лебеди». «Лиса и куры».	1

13.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Повторение различных способов передвижения на лыжах.	1
14.	Прохождение дистанции 1 км. по глубокому снегу.	1
15.	Игры и эстафеты на лыжах. «Кто быстрее приготовиться» Горка зовёт, «Быстрый спуск».	1
16.	Прохождение дистанции 2 км. «Паровозик», «Мы строим крепость», «Мороз – Красный нос».	1
17.	Подъем в гору различными способами. Игры «Веер», «Штурм высоты» «Салки».	1
18.	Спуски с горы в различных стойках. «Веер», «Паровозик Зимнее солнышко».	1
19.	Прохождение дистанции 2,5 км. Игры на снегу по желанию.	1
20.	Подъемы и спуски. Игры на снегу по желанию учащихся «Поезд», «Мы строим крепость».	1
21.	Тестирование. Игры на свежем воздухе «Салки» Снежные фигуры.	1
22.	Игры и эстафеты на лыжах. Закрепление. Игры по желанию учащихся по выбору учащихся.	1
23.	Эстафеты с предметами. Эстафета с переноской предметов.	1
24.	Упражнения на ловкость. Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «Колдунчики».	1
25.	Игры на ловкость и координацию движений. Пустое место», «Часовые и разведчики».	1
26.	Выполнение акробатических упражнений.	1
27.	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Игры: Прыжок за прыжком. «Пустое место».	1
28.	Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег. «Бездомный заяц», «Лошадки».	1
29.	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча. «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.	1
30.	Метание теннисных мячей на дальность. «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1
31.	Бег с преследованием. Игры с метанием мяча. «У медведя на бору». Эстафета по кругу.	1

32.	Челночный бег. Игры на координацию движений. прыжки через скакалку, «классики» «Волк во рву»	1
33.	Бег на выносливость. Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда».	1
34.	Эстафеты с мячом. Тестирование.	1

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ – ТЕСТИРОВАНИЕ

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Первое тестирование (сентябрь - октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
2. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
4. М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
5. М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000