



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация МР Мечетлинский район
МОБУ лицей № 1 с. Большеустьикинское

РАССМОТРЕНО
Кафедра учителей физической
культуры, эстетического цикла и ОБЖ

Руководитель МО

Ниязов Р.Р. Ниязов Р.Р.

Протокол №1 от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Якупова З.К. Якупова З.К.

Протокол №1

от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МОБУ лицей №1

Тагиров А.Х. Тагиров А.Х.

Приказ №312

от "31" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Здоровье основа нации»

Направление развития личности: Спортивно-оздоровительное

Класс 2

Срок реализации - 1 год

ФИО педагога Хайрзаманов Роберт Рифатович

Высшая квалификационная категория

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Нормативно-правовая база для 1-4 классов

План внеурочной деятельности МОБУ лицей №1 с.Большеустыкинское для 1-4 классов составлен с учетом требований обновленных ФГОС НОО. Основой для формирования плана внеурочной деятельности МОБУ лицей №1 с.Большеустыкинское является следующая нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
7. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 г. № ТВ-1290/03 «Методические рекомендации об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов НОО и ООО»
8. Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»
9. Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. №АБ-2324/05 «О направлении информации о внедрении Единой модели профессиональной ориентации (Главам субъектов РФ)».
10. Устав муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения лицей №1 с. Большеустыкинское муниципального района Мечетлинский район Республики Башкортостан.
11. Рабочая программа воспитания МОБУ лицей №1 с. Большеустыкинское.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию

памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры 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 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.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Календарно- тематическое планирование

| | |
|---------------------|---------------------|
| Раздел, тема | Кол-во часов |
| | 2 класс |

| | |
|--|-------------------------|
| Основы техники безопасности и профилактики травматизма | 2 |
| Лёгкая атлетика Ходьба и бег. Прыжки Гимнастика. Строевые приемы. Построение и перестроение. Передвижения. Размыкания и смыкания. | 10 5 |
| Спортивные игры Игровые задания. Упражнения в равновесии. Упоры. Прыжки через скакалку Специальные упражнения с мячом. Волейбол Баскетбол Футбол | 10 7 |
| Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | |
| Итого | 34 ч. |

Поурочное планирование на 2023/2024 учебный год

| № | Тема урока | Планируемая дата 2кл | Фактическая дата 2кл | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|------------------------------|----------------------|----------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | <u>Инструктаж по технике</u> | 1- | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|----|--|-------------------------|--|---|
| | <u>безопасности</u> | 3.09 | | |
| 2 | Повороты направо, налево. Подвижные игры | 6- 10.0 9 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка». | 13- 17.0 9 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4 | Подвижная игра «Подвижная цель» | 20- 24.0 9 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 5 | Подвижные игры | 27.0 9- 1.10 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 6 | Подвижные игры | 4.10- 8.10 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 7 | Подвижные игры | 11.1 0- 15.1 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 8 | Перестроение из одной шеренги в две | 18.1 0- 22.1 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 9 | Подвижные игры | 25.1 0- 29.1 0 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 10 | Челночный бег 3x10 м. «Лисы и куры» | 8.11- 12.1 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 11 | Подвижные игры | 15.1 1- 19.1 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 12 | Подвижная игра «Быстро встать в строй» | 22.1 1- 26.1 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|----|---|-------------------------|--|---|
| 13 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | 29.1 1- 3.12 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 14 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | 6.12- 10.1 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 15 | Ведение мяча на месте, ловля мяча. «Бросай-поймай» | 13.1 2- 17.1 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 16 | Урок-игра. «Бросай-поймай». | 20.1 2- 24.1 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 17 | Ловля и передача мяча в движении. | 27.1 2- 31.1 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 18 | Основная стойка и передвижения баскетболиста. | 10.0 1- 14.0 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 19 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 17.0 1- 21.0 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 20 | Урок-игра. «Мяч водящему» | 24.0 1- 28.0 1 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 21 | Основная стойка и передвижение баскетболиста. | 31.0 1- 4.02 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 22 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. | 7.02- 11.0 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 23 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. | 14.0 2- 18.0 2 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 24 | Правила игры в волейбол | 21.0 2- | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

| | | | | |
|----|--|-------------------------|--|---|
| | Подвижные игры | 25.0 2 | | |
| 25 | Подвижная игра «Пионербол» | 28.0 2- 4.03 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 26 | Перебрасывание мяча через сетку. | 7.03- 11.0 3 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 27 | Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй» | 14.0 3- 18.0 3 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 28 | Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. | 21.0 3- 25.0 3 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 29 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | 28.0 3- 1.04 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 30 | Подвижная игра «Пионербол» | 4.04- 8.04 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 31 | Подвижные игры | 11.0 4- 15.0 4 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 32 | Подвижные игры | 18.0 4- 22.0 4 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 33 | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | 25.0 4- 29.0 4 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 34 | Подведение итогов года | 10.0 5- 20.0 5 | | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

Примечание. В связи с погодными-климатическими условиями, малой площади зала, нехватки спортивного инвентаря и гимнастических снарядов при одновременном совпадении урока в двух классов, последовательность программной тематики может быть незначительно изменена .

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

