

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Большой Мелик СП в с.Котоврас
Балашовского района Саратовской области»

«Согласовано» Зам.директора по УВР МАОУ СОШ с. Большой Мелик _____ (Маслова О.В.) « » августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор МАОУ сош с. Большой Мелик _____ (Махров С.Н.) Приказ № 299-ОД от « 29 » августа 2023 г.
---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

по физической культуре

учебный предмет (курс)

Направление: внеурочная деятельность по учебным предметам ООП

для учащихся 1-6 классов

Кармаевой Вероники Валерьевны,
учителя физической культуры, высшей квалификационной категории

(ФИО учителя, должность, квалификационная категория или разряд)

2023 – 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития новой системы образования по ФГОС. С учетом этого не только каждый предмет ФГОСа ориентируется на достижение этой главной цели, но и внеучебная деятельность. Поэтому особую актуальность приобретает физкультурная деятельность с оздоровительной направленностью.

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Данная программа внеклассной работы по физкультуре составлена в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физкультуры и минимальным требованиям к уровню подготовки учащихся в начальной и средней школе по физкультуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений» и предназначена для учащихся 1 - 6 классов и рассчитана на один учебный год 1 час в неделю

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта 2 – го поколения по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Целью внеклассной работы по физкультуре в начальных классах (кружок «Подвижные игры») является воспитание стремления систематически заниматься физкультурой и спортом, формирование здорового образа жизни на основе проведения внеклассных занятий по подвижным играм; организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

Программа внеклассной работы по физической культуре с оздоровительной направленностью для учащихся 1 - 6 классов общеобразовательных учреждений ориентируется на **решение следующих задач:**

1. Посредством подвижных игр укрепить здоровье учащихся.
2. Закрепить основные виды движений, выполняемых в различных по сложности условиях (в игровой и соревновательной обстановке).
3. Углубить знания, получаемые на уроках физкультуры, формировать важнейшие двигательные навыки и умения.
4. Обеспечить организованный досуг и активный отдых, способствующих повышению уровня здоровья учащихся.

5. Развить быстроту движений, ловкость, скоростные, скоростно-силовые и координационные качества, подвижность в суставах, равновесие и выносливость.

6. Воспитывать сознательную дисциплину, чувство коллективизма, дружбы, товарищества, ответственности за своё здоровье.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент предмета)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

(35ч.)

Знания о физической культуре (1ч.) включают в себя такие учебные темы как «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об основах оздоровительной физической культуры, особенностях организации и проведения оздоровительных комплексов упражнений, предлагаются правила контроля и правила техники безопасности.

Физическое совершенствование(34ч.) ориентирован на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников посредством оздоровительных КУ и подвижных игр. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» способствует освоению комплексов упражнений, содействующих коррекции осанки и телосложения, профилактике сколиоза и плоскостопия, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах оздоровительной физической культуры. В качестве этих средств предполагаются физические упражнения и разнообразные подвижные игры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности (эстафеты, подвижные игры, фестиваль). Соответственно соотносится с предыдущей темой раздела.

Помимо этого, в программе выделяется тема «Игры культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры определенной народности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
работы кружка «Подвижные игры»

№п/п	Разделы и темы	1 – 4 классы
1	Знания о физической культуре	1
1.1	Базовые понятия физической культуры	0,3
1.2	Физическая культура человека	0,7
2	Физическое совершенствование	34
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
2.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	22
2.3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	6
2.4	Игры культурно-этнической направленности	2
3	ИТОГО:	35

ПЛАН РАБОТЫ

1. Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры как средство физ. воспитания. КУ для развития физических качеств.
2. Физическая культура в профилактике и укреплении здоровья. Развитие скоростных способностей: игра «Кто быстрее?».
3-4. Понятие «здоровье», основы здорового образа жизни. Развитие скоростных способностей: игры «К своим флажкам»; «Октябрята».
5. КУ для профилактики сколиоза. Развитие скоростных способностей: игра «Два мороза»
6. Основы личной гигиены. Развитие скоростных способностей: игра «Команда быстроногих».
7. КУ для развития физических качеств. Эстафеты «Колобок».
8. Режим дня младшего школьника. Развитие скоростно-силовых способностей: игра «Лисы и куры».
9. КУ для профилактики плоскостопия. Развитие скоростно-силовых способностей: игра «Зайцы в огороде».
10. Одевайтесь правильно. Развитие скоростно-силовых способностей: игры «Караси и щука».
11. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упр-е «ладошки» (разминочное). Развитие быстроты движений: игра «Погоня».
12. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упр-е «погончики». Развитие быстроты движений: игра «Пятнашки-зайки».
13. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: упр-е «насос». Развитие быстроты движений: игра «Ловишки-елочки».
14. КУ для развития физических качеств. Эстафеты «В гостях у Деда-Мороза»
15. Как правильно питаться? Развитие координационных способностей: игра «Охотники и утки».
16. КУГ №1 без предметов. Развитие координационных способностей: игра «Охотники и утки».
17. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика. Развитие координационных способностей: игра «Баскетбольная собачка».
18. Упражнения для глаз (КУ 1-8). Развитие ловкости и внимания: игры

«Светофор», «Ну-ка, отними!».
19. Упражнения для глаз (КУ 9-15). Развитие ловкости и внимания: игры «Карлики и великаны», «Узнай по голосу!».
20. Забота о глазах. Развитие ловкости и внимания: игры «Что изменилось?», «Кошки и мышки».
21. КУ для развития физических качеств. Подвижные игры «Путешествие в Спортландию».
22. Способы и методы закаливания организма. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками «Кузнечики».
23. КУ для профилактики правильной осанки. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками «Кенгуру».
24. КУ для профилактики правильной осанки. Развитие прыгучести: эстафеты с прыжками «Скакалочка».
25. КУ для профилактики сколиоза. Эстафета «Школа мяча».
26. Простейшие приемы самоконтроля. Развитие выносливости: игра «Салки с выручкой».
27. Простейшие приемы самоконтроля. Развитие выносливости: игра «День и ночь».
28. КУ для развития физических качеств. Подвижные игры «Морской бой».
29. Простейшие приемы самомассажа. Развитие гибкости и подвижности в суставах: игры «Закручивание», «Подвижная цель»
30. Простейшие приемы самомассажа. Развитие гибкости и подвижности в суставах: игры «Закручивание», «Удочка».
31. КУ для профилактики плоскостопия. Развитие скоростных и координационных качеств: игра «лапта».
32. КУ для профилактики плоскостопия. Развитие скоростных и координационных качеств: игра «лапта».
33. Тестирование физических способностей.
34. Тестирование физических способностей.

**Учащиеся должны демонстрировать уровень физической
подготовленности:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000м (1км)	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования.,2011.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ Авт.-сост. М.В.Видякин. – Волгоград: Учитель, 2012.
4. Учебное пособие по физической культуре для студентов высших учебных заведений/ авт. Ю.Д. Железняк. – М.: Просвещение, 2004.
5. Развивающие игры на уроках физической культуры. 1 – 4 классы/ автЮ.Г Коджаспиров. – М. : Просвещение, 2003.