

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»,
с. Зелёная Роща, Степновского муниципального округа
Ставропольского края**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора ВР
Е.В.Новикова
от «28» 08 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МОУ СОШ
№10, с. Зелёная Роща
Решетилова И.В.
Приказ № 76-019
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Физическая культура»**

Направление курса: спортивно-оздоровительное
Класс: 1
Возраст обучающихся: 7-8
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Кица Валентина Юрьевна
Учитель начальных классов

село Зелёная Роща 2023 г.

1. Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей,

определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

Цель программы.

Спортивно-оздоровительная программа «Сильные, ловкие, смелые» направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

Задачи программы:

1. Развивающая.

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

2. Оздоровительная.

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

3. Воспитательная.

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность,

внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

4. Познавательная.

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции «Сильные, ловкие, смелые».

Место проведения:

- спортивный зал (холодное время года)
- на спортивной площадке (в тёплое время года)

Содержание программы.

1. Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника (2 часов).

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

2. Подвижные игры (11 часов)

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

3. Гимнастика (6 часов)

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

4. Игры-эстафеты. (7 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8 часов)

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание с места.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения
1 класс (33 ч.)			
Подвижные игры (5 часов)			
1	Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье», Игра «Ловишка»	1	
2	Игры «Салки», «Ловишка»	1	
3	Игра «К своим флажкам»	1	
4	Игра «Жмурки»	1	
5	Игра «Совушка»	1	
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			
6	ОРУ с предметами и без предметов	1	
7	Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник», «Хромая лиса и утки»	1	
8	Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков.	1	
9	Игровое занятие «Знакомство с доктором Чистая вода»	1	
10	Упражнения со скакалками	1	
Гимнастика (6 часов)			
11	Лазания и перелезания	1	
12	Полоса препятствий	1	
13	Упражнения в равновесии	1	
14	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»	1	
15	Акробатические упражнения	1	
16	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание»	1	
Игры и эстафеты (7 часов)			
17 -18	Эстафеты с мячами. Правила игры.	2	
19 -20	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»,	2	

	«Чемпионы малого мяча».		
21-22	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	
23	Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал - садись».	1	
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			
24-25	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игры	1	
26	Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Игры.	1	
27	Упражнения с набивным мячом	1	
Игры и эстафеты (3 часа)			
28	Эстафеты с прыжками и мячами.	1	
29	Встречные эстафеты.	1	
30	Эстафеты с предметами.	1	
Подвижные игры (3 часов)			
31	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
32	Подвижные игры с бегом на ловкость. «Салки», «Ловкая подача», «Шишки, желуди, орехи»	1	
33	Подвижные игры с бегом на скорость. «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь».	1	

Предполагаемые результаты реализации программы

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:

Иметь представление:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- Об играх разных народов;

уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры.

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- Развитие умений работать в коллективе;
- Формирование у детей уверенности в своих силах;
- Умение применять игры самостоятельно;
- Овладение навыками ОФП;
- Наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

Формы и виды контроля

В целях контроля показателей спортивной внеурочной деятельности два раза в год проводится тестирование учащихся.

Тестирование.

1. Отжимание.
2. Наклон вперёд из положения сидя (гибкость)
3. Прыжки через скакалку.
4. Ведение мяча.
5. Передача мяча от груди.
6. Прыжок в длину с места.