

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол №1 от 25.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1»
Е.А. Семенова
Приказ от «25» 08 2023 №119-осн



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сильные, ловкие, быстрые
1 – 4 классы

Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большая роль в воспитании здоровой смены принадлежит физической культуре. Методика проведения, подбор и чередование упражнений и игр данного кружка направлены на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей. Предлагаемые занятия, спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры должны проводиться либо в помещении, либо на свежем воздухе.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают их работоспособность. Организация различных физических упражнений и подвижных игр оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности. Вместе с тем создаются наиболее благоприятные условия для проявления товарищеских чувств, взаимопомощи.

Физкультурные занятия способствуют развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в занятия подвижных игр, игр – эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях.

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни, развитие ловкости, выносливости, укрепление воли, развитие смелости, самостоятельности, проявление товарищеских чувств, взаимопомощи.

Задачи:

обучающие –

а) развитие познавательного интереса к спортивным играм как ценностям культуры; б) приобретение знаний, умений и навыков организации игрового взаимодействия, углубление знаний школьников о влиянии занятий спортом на здоровье в) развитие мотивации к деятельности **воспитательные –**

а) формирование общественной активности младших школьников;

б) формирование культуры общения и игрового взаимодействия;

в) формирование навыков здорового досуга

г) формирование основ толерантного взаимодействия.

развивающие-

а) развитие таких личностных качеств, как ловкости, выносливости, активности, самостоятельности, организаторского таланта;

б) формирование потребности в саморазвитии;

в) развитие у детей стремления к спортивным достижениям.

Программа решает не только задачи, связанные с формированием культуры свободного времени: вовлечение ребенка в яркий мир спорта, но и опыта организации досуга через познание, общение.

Особенностями построения данной программы является то, что в течение 4 лет обучения выделяются 11 тематических блоков. Данные тематические блоки повторяются в каждом учебном году. Однако содержание, основные формы работы каждого блока усложняются в зависимости от возраста учащихся.

По окончании обучения учащиеся должны знать:

Знать/ понимать :

- команды при выполнении упражнений
- значимость занятий спортом для развития организма
- потребность в саморазвитии

Уметь/ применять:

- правила спортивных игр
- навыки здорового досуга

Практическая значимость программы.

Детям младшего школьного возраста трудно сидеть спокойно в течение продолжительного времени. Спортивно - игровая деятельность удовлетворяет потребность ребенка в физической активности, в игре дети расходуют энергию, преодолевают трудности и освобождаются от фрустрации. Они удовлетворяют свою потребность в состязательности, реагируют на агрессию в социально приемлемой форме и учатся взаимодействовать с другими людьми. Спортивные занятия помогают детям раскрепостить воображение и выработать определенные коммуникативные навыки.

Программа адресована детям младшего школьного возраста и использует формы и методы обучения, доступные детям 7 – 11 лет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Наименование разделов, блоков, тем | Всего часов | 1класс | 2класс | 3класс | 4класс |
|----------|---|--------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | Вводное занятие | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Движение – средство организации детей | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Упражнения для укрепления осанки | 8 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Игры с прыжками и бегом | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5. | Игры с мячом | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6. | Упражнения в метании. | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Шашки и шахматы | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 8. | Упражнения и игры с различными предметами | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9. | Игры народов мира | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10. | Игры - эстафеты | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11. | Спортивные праздники и соревнования | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 12. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | | | | | | |
| | Всего : | 135 | 33 | 34 | 34 | 34 |

Содержание программы:

1 класс

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с программой, связь учебной дисциплины с предметами физкультуры

2. Движение – средство организации детей

Выполнение комплексных упражнений : один, рядом, вместе. Различные виды ходьбы и бега. Темп и скорость движения. Упражнения и игры с разными движениями.

3. Упражнения для укрепления осанки

Осанка человека. Упражнения для укрепления осанки : потягивания, прогибание спины, движения туловища, приседания.

4. Игры с прыжками и бегом

Игра «Воробушки», игра «Птички», игра «Не ошибись», игра « Совушка – сова – большая голова», «Эстафета зверей»

5. Игры с мячом

Игра «Мяч по кругу», игра « Не урони мяч», игра «Ну- ка, отними!»

6. Упражнения в метании.

Игра «Самый меткий», игра «Кто точнее». Упражнения в метании «Попади в цель»

7. Шашки и шахматы

Познакомить с правилом игры в шашки. Соревнования по шашкам.

8. Упражнения и игры с различными предметами

Упражнения и игры со скакалками, гимнастическими палками, канатом.

9. Игры народов мира

Игра «Иголка и нитка», «Пятнашки», «У медведя во бору»

«Традиционная физическая культура кубанского казачества».

10. Игры – эстафеты

Различные спортивные эстафеты с предметами и без предметов.

11. Спортивные праздники и соревнования

«Весёлые старты», «Быстрее, выше, сильнее!», «Папа, мама, я – спортивная семья»

«Праздник спорта»

2 класс

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с программой, связь учебной дисциплины с предметами физкультуры

2. Движение – средство организации детей

Различные виды ходьбы и бега. Темп и скорость движения. Упражнения и игры с разными движениями.

3. Упражнения для укрепления осанки

Осанка человека. Упражнения для укрепления осанки : потягивания, прогибание спины, движения туловища, приседания.

4. Игры с прыжками и бегом

Игра «Птицы в клетке», « камешки», «Пустое место»

5. Игры с мячом

Игра «Города», «Не ошибись», «Картошка» , «Попади в кольцо», «Переброска мячей» Мини футбол.

6. Упражнения в метании.

Игра «Самый меткий», игра «Кто точнее». Упражнения в метании «Попади в цель»

7. Шашки и шахматы

Познакомить с правилом игры в шахматы. Игра в шахматы.

8. Упражнения и игры с различными предметами

Упражнения и игры со скакалками, гимнастическими палками, канатом.

Игра «Городки», Игры – эстафеты.

9. Игры народов мира Теория. История возникновения и классификация народных игр. Особенности спортивных народных игр. Игровой практикум.

Игра «Сокол и голуби», «Охотники и зайцы»

Традиционная физическая культура кубанского казачества.

10. Игры – эстафеты

Различные спортивные эстафеты с предметами и без предметов.

11. Спортивные праздники и соревнования

Занятие-праздник «В гостях у игры».

«Весёлые старты», «Быстрее, выше, сильнее!», «Папа, мама, я – спортивная семья»

«Праздник спорта»

3 класс

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с программой, связь учебной дисциплины с предметами физкультуры

2. Движение – средство организации детей

Различные виды ходьбы и бега. Темп и скорость движения. Упражнения и игры с разными движениями.

3. Упражнения для укрепления осанки

Осанка человека. Упражнения для укрепления осанки : потягивания, прогибание спины, движения туловища, приседания.

4. Игры с прыжками и бегом

Игра «Перехватчики», «Ловишки», «Водяной»

5. Игры с мячом

Игры с мячом. Мини футбол. Знакомство с элементами волейбола, пионербола.

6. Упражнения в метании.

Игра «Самый меткий», игра «Кто точнее». Упражнения в метании «Попади в цель»

7. Шашки и шахматы

Игра в шашки и шахматы.

8. Упражнения и игры с различными предметами

Упражнения и игры со скакалками, гимнастическими палками, канатом.

Игры – эстафеты. Игра «Городки»

9. Игры народов мира Теория. История возникновения и классификация народных игр. Особенности спортивных народных игр. Игровой практикум.

10. Игры – эстафеты

Различные спортивные эстафеты с предметами и без предметов.

11. Спортивные праздники и соревнования

Занятие-праздник «В гостях у игры».

«Весёлые старты», «Быстрее, выше, сильнее!», «Папа, мама, я – спортивная семья» «Праздник спорта»

4 класс

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с программой, связь учебной дисциплины с предметами физкультуры

2. Движение – средство организации детей

Различные виды ходьбы и бега. Темп и скорость движения. Упражнения и игры с разными движениями.

3. Упражнения для укрепления осанки

Осанка человека. Упражнения для укрепления осанки : потягивания, прогибание спины, движения туловища, приседания.

4. Игры с прыжками и бегом

Игра «Птички в клетке», «Зайцы в огороде», « Волк во рву»

Игры – эстафеты.

5. Игры с мячом

Игры с мячом. Мини футбол. Знакомство с элементами волейбола, пионербола, баскетбола.

6. Упражнения в метании.

Игра «Самый меткий», игра «Кто точнее». Упражнения в метании «Попади в цель», метание в предметы. Игра «Меткий стрелок»

7. Шашки и шахматы

Игра в шашки и шахматы.

8. Упражнения и игры с различными предметами

Упражнения и игры со скакалками, гимнастическими палками, канатом.

Игры – эстафеты. Игра «Городки»

9. Игры народов мира Теория. История возникновения и классификация народных игр. Особенности спортивных народных игр. Игровой практикум.

10. Игры – эстафеты

Различные спортивные эстафеты с предметами и без предметов.

11. Спортивные праздники и соревнования

Занятие-праздник «В гостях у игры».

«Весёлые старты», «Быстрее, выше, сильнее!», «Папа, мама, я – спортивная семья»
«Праздник спорта» . Занятие-праздник «В гостях у игры».