

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Перевозинская основная общеобразовательная школа» Бузулукского района Оренбургской области

Утверждаю:
Директор МОБУ «Перевозинская ООШ»
_____ Т.К. Габидулин
Приказ №62/3 от 31.08.2023

Программа кружка
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
на 2023 -2024 уч. год

Составитель: учитель физической культуры
Гергель Александр Владимирович

с. Перевозинка, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секции ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Цель программы: сохранить, укрепить и развить физическое, интеллектуальное, эмоциональное, здоровье обучающихся.

Задачи программы:

- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- воспитывать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Адресат программы: рассчитана для детей в возрасте 7-10 лет. (1-4 класса)

Занятия проводятся 1 час в неделю, по 40 мин.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа в год.

Планируемые результаты.

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданско-патриотического воспитания: становление ценностного отношения к своей Родине — России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской

идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

В сфере духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

В сфере эстетического воспитания: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к само-выражению в разных видах художественной деятельности.

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

В сфере трудового воспитания: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

В сфере экологического воспитания: бережное отношение к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

В сфере понимания ценности научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты; находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы; определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов; формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях; выбирать источник получения информации; согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа её проверки; соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете; анализировать и создавать текстовую, графическую, звуковую, видеоинформацию в соответствии с учебной задачей.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование); готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; ответственно выполнять свою часть работы; оценивать свой вклад в общий результат.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий; устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты

Освоения программы внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» представлены с учётом специфики содержания предметных областей, к которым имеет отношение содержание курса внеурочной деятельности:

Математика и информатика: развитие логического мышления; приобретение опыта работы с информацией.

Окружающий мир: сформированность уважительного отношения к своей семье и семейным традициям, организации, родному краю, России, её истории и культуре, природе;

Физическая культура: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях; умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел 1. Гигиена и самоконтроль занятий.- 3 часа

Распорядок дня, режим и рацион питания при физических занятиях.

Виды закаливания организм.

Физические упражнения и их влияние на организм занимающегося.

Раздел 2. Комплексы и виды упражнений- 30 часов.

Упражнения с предметами на развитие координации движений.

Выполнение комплекса с теннисным мячом подбрасывание, жанглирование, ловля, передача, броски в цель.

Упражнения на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений сидя, из положения стоя дотянуться до носков, наклоны в стороны, махи руками, наклоны головы.

Группировка.

Гимнастическое упражнение во время выполнения кувырков, обхват ладонями колени и прижимание подбородка к груди.

Перекаты в группировке.

Гимнастическое упражнение перед выполнением кувырка, перекаты на спине из положения лежа подводящие упражнения в кувырке вперед и назад.

Висы и упоры.

Акробатическое упражнение на перекладине способом подтягивание, упоры на гимнастических брусках.

Отжимание от пола.

Силовое упражнение для развития мышц плечевого пояса. Выполняется в несколько подходов.

Упражнения на освоение навыков равновесия.

Ходьба по гимнастическому бревну, стойка на бревне с гимнастической палкой за спиной.

Игры на развитие быстроты реакции.

Подвижная игра «Звездочка», «Колдунчики», «Старик и невод»

Упражнения с набивными мячами.

Броски набивного мяча в цель и на дальность из положения стоя, с колен.

Упражнения с гантелями.

Комплекс атлетических упражнений с гантелями для развития силы рук, ног, туловища.

Упражнения со скакалкой.

Выполнение прыжков со скакалкой на время, без учета времени.

Упражнения с волейбольными мячами.

Подбрасывание мяча, ловля мяча, броски мяча через сетку, на дальность.

Упражнения с баскетбольным мячом.

Ведение баскетбольного мяча, змейкой, броски мяча в баскетбольный щит.

Беговые упражнения.

Бег на 30, 60 метров, с низкого и высокого старта.

Техника безопасности при игре с мячом.

Ознакомление участников с инструктажем по технике безопасности во время выполнения упражнений.

Игры с мячом.

Игра «Пионербол», «Перестрелка»

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Технические элементы игры баскетбол.

Передача мяча двумя руками из-за головы.

Технические элементы игры баскетбол.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Технические элементы игры баскетбол.

Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.

Технические элементы игры баскетбол.

Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.

Технические элементы игры баскетбол.

Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении.

Технические элементы игры баскетбол.

Эстафеты с мячом.

Ведение мяча, передачи мяча, броски мяча, катание мяча.

Пионербол.

Подвижная игра, с заменой игроков, на счет.

Развитие выносливости.

Бег на длинные дистанции, 6 минутный бег.

Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.

Технические приемы в игре пионербол.

Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.

Технические приемы в игре пионербол.

Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.

Технические приемы в игре пионербол.

Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.

Технические приемы в игре пионербол.

Прыжковые упражнения.

Выполнение прыжков в длину и высоту способом перешагивания.

Промежуточная аттестация – 1 час

Итого 34 часа

Календарно-тематическое планирование «Общая физическая подготовка»

№	Кол-во часов	Темы	Дата проведения		Форма проведения занятия	Виды деятельности	ЦОР/ЭОР
			По плану	По факту			
Раздел 1. Гигиена и самоконтроль занятий.- 3 часа							
1.	1	Распорядок дня, режим и рацион питания при физических занятиях. Техника безопасности на занятиях.			Беседа, Инструктаж.	знакомятся с правилами поведения на занятиях, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с понятием здоровое питание, и распорядок дня физические упражнения; личная гигиена спортсмена. познают влияние закаливания на организм.	«Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями » https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
2.	1	Виды закаливания организма.			беседа, презентация.		«Физическая подготовка. Ее связь с укреплением здоровья» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
3.	1	Физические упражнения и их влияние на организм занимающегося.			беседа, презентация.	знакомятся с понятием физическое развитие, физические упражнения; личная гигиена спортсмена	«Физическая подготовка. Ее связь с укреплением здоровья» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/

Раздел 2. Комплексы и виды упражнений- 30 часов.

4.	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений.			задания по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	http://metodovet.su/dir/fiz_kultura/9		
5.	1	Упражнения на развитие гибкости.			задания по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил				
6.	1	Группировка.			задания по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил				
7.	1	Перекаты в группировке.			задания по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил				
8.	1	Висы и упоры.			задания по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил				
9.	1	Отжимание от пола.			разработка комплекса упражнений,			обсуждают упражнения для развития физических качеств и подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
									https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
									https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
									https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

					подвижные игры	школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; играют в разученные подвижные игры	n/7139/start/262024/
10.	1	Упражнения на освоение навыков равновесия.			разработка комплекса упражнений, подвижные игры		http://spo.1september.ru/
11.	1	Игры на развитие быстроты реакции.			разработка комплекса упражнений, подвижные игры		
12.	1	Упражнения с набивными мячами.			разработка комплекса упражнений, подвижные игры		
13.	1	Упражнения с гантелями.			разработка комплекса упражнений, подвижные игры		
14.	1	Упражнения со скакалкой.			физическая и тактическая подготовка	совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
15.	1	Упражнения с волейбольными мячами.			физическая и тактическая подготовка		
16.	1	Упражнения с баскетбольным мячом.			физическая и тактическая подготовка		

17.	1	Беговые упражнения.			физическая и тактическая подготовка		
18.	1	Техника безопасности при игре с мячом.			физическая и тактическая подготовка		
19.	1	Игры с мячом.			командные игры и конкурсы на свежем воздухе.	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях; организуют и играют в подвижные игры	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
20.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.			командные игры и конкурсы на свежем воздухе.		
21.	1	Передача мяча двумя руками из-за головы.			командные игры и конкурсы на свежем воздухе.		
22.	1	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.			командные игры и конкурсы на свежем воздухе.		
23.	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.			командные игры по упрощенным правилам, техническая и физическая подготовка	наблюдают и анализируют образец техники ведения мяча, разучивают технику остановки и ведения мяча ; выполняют технические действия игры в условиях игровой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
24.	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте			командные игры по		

					упрощенным правилам, техническая и физическая подготовка	деятельности;	
25.	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении.			командные игры по упрощенным правилам, техническая и физическая подготовка		http://sport-lessons.com/teagames/football/
26.	1	Эстафеты с мячом.			командные игры по упрощенным правилам, техническая и физическая подготовка		
27.	1	Пионербол.			командные игры по упрощенным правилам, техническая и физическая подготовка	наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры пионербол	«Тактико – технические действия в игре» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/
28.	1	Развитие выносливости.			командные игры по упрощенным правилам, техническая и физическая подготовка		
29.	1	Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча.			командные игры по упрощенным правилам, техническая и физическая подготовка		

30.	1	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.			командные игры по упрощенным правилам		
31.	1	Промежуточная аттестация Контрольное тестирование.			Контрольное тестирование.	демонстрируют полученные навыки	
32.	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.			двухсторонняя игра по упрощенным правилам	выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками; изучают игры с элементами волейбола	Волейбол. Приём и передача мяча https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
33.	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.			двухсторонняя игра по упрощенным правилам		
34.	1	Прыжковые упражнения.			Технические навыки и их совершенствование.	выполняют подводящие и основные упражнения для освоения техники прыжков	http://sport-lessons.com/teagames/volleyball/

Промежуточная аттестация

Контрольные нормативы

№ п/п	Виды испытаний	нормативы			
		Мальчики		Девочки	
		Не зачет	Зачет	Не зачет	Зачет
1	Челночный бег	10.4	10.1	10.9	10.7
2	Бег 30м	6.9	6.7	7.2	7.0
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) Низкая перекладина (дев.)	0	1-3	0-5	6-10
	Подъем туловища из положения лежа 1мин.	20	30	20	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	10	15	8	12

