

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11 с углубленным
изучением экономики и биологии»**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

Уд
Удальова Т.С.

Протокол № 1 от 26.08.2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

Уд

Е.В. Ульянова

27.08.2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ СОШ № 11



Зуевская
Н.Н. Зуевская

30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

**Группа
общей физической подготовки**

для 1 класса

г. Боровичи

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАССА

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ. (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.

4. Занимательные игры.

Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы пробили...», «Весёлая скакалка» и т.д.

1 класс

Календарно – тематическое планирование

33 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол- во часов
1	2.09	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
2	9.09	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1
3	16.09	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1
4	23.09	Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1
5	30.09	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1
6	7.10	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1
7	14.10	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1
8	21.10	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1
9	28.10	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1
10	11.11	Кто быстрее?		1
11	18.11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1
12	25.11	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1
13	2.12	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1
14	9.12	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
15	16.12	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию)	1
16	23.12	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		1

17	13.01	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	параметров движения, ориентированию в пространстве)	1
18	20.01	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Лыжный спорт (Комплексное развитие координационных способностей)	1
19	27.01	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1
20	3.02	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		1
21	10.02	Штурм высоты.		1
22	24.02	Подвижная игра «Салки»		1
23	3.03	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		1
24	10.03	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		1
25	17.03	Круговая эстафета.		1
26	7.04	«Погоня», «Снайперы»	Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, кондиционных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27	14.04	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1
28	21.04	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		1
29	28.04	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1
30	5.05	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1
31	12.05	Прыжок за прыжком.		1
32	19.05	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1
33	26.05	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».		1