

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

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

Уд/
Удимова И.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



И.И. Зуевская

20. 08. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

**Группа
общей физической подготовки**

для 3 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 3 КЛАССА

Программа модернизирована на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/ и Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -« Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Программа составлена на 68 часов, из них 34 часа – это еженедельные занятия (1 час в неделю) и еще 34 часа как дополнительные мероприятия по спортивной и физкультурной направленности в выходные и каникулярные дни.

1. Основы знаний о подвижных играх (1 час + включаются во все занятия).

Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

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

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «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» и т.д

3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

3 класс

Календарно – тематическое планирование

34 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.	Раздел № 1 на всех занятиях:	1
2	9.09	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.	1
3	16.09	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1
4	23.09	Игры на развитие внимания: «Воробьи-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы».	Раздел № 2	1
5	30.09	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1
6	7.10	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	Раздел № 1 на всех занятиях.	1
7	14.10	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		1
8	21.10	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		1
9	28.10	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	Раздел № 2 Подвижные игры без мячей	1
10	11.11	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		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	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	Раздел № 1 на всех занятиях:	1
		Подвижные игры «Охотники и утки».		1

15	16.12	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Раздел № 4 Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1
16	23.12	Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1
17	13.01	Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча Раздел № 4 Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
18	20.01	Игра «Пионербол»		1
19	27.01	Игра «Пионербол»		1
20	3.02	Игра «Пионербол»		1
21	10.02	Игра «Пионербол»		1
22	24.02	Игра «Пионербол»		1
23	3.03	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Раздел № 3 Эстафеты	1
24	10.03	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
25	17.03	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		1
26	7.04	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
27	14.04	Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча	1
28	21.04	Игра «Пионербол»		1
29	28.04	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1
30	5.05	Игра «Пионербол»		1
31	12.05	Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
32	19.05	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1
33	26.05	Игра «Пионербол»		1
34	30.05	Игра «Пионербол»		1
Итого:				34 часа