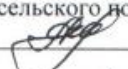


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ГАЙТЕРСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  ФИО <u>«И. Сабурова» 20.08.2021.</u>	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения  ФИО Приказ № <u>59</u> от <u>«27» 08 2021</u>
---	--



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«КРЕПЫШ»**

Пономаревой О.Ю.

по физической культуре для 1\2 классов

с.п. Гайтер
2020-2021 учебный год

Рабочая программа включает 5 разделов: пояснительную записку, содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование, литература.

Пояснительная записка

1. Роль и место дисциплины в образовательном процессе	Ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику образовательных учреждений.
2. Адресат	Программа внеурочной деятельности разработана для 1 класса МБОУ СОШ Гайтерского с.п.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Рабочая программа внеурочной деятельности по физической культуре для ½ классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования и примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.
4. Цели программы	Укрепление здоровья обучающихся посредством эффективного использования здоровьесберегающей деятельности во внеурочное время.
5. Задачи программы	Реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание внеурочной деятельности направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, ритмика, фитнес, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры
6. Специфика программы	Программа по внеурочной деятельности по ФК составлена с учётом индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей территории, на которой находится общеобразовательное учреждение.
7. Основные содержательные линии курса (разделы, структура)	- формирование системы знаний о ЗОЖ - техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и вовремя соревнований - лёгкая атлетика - гимнастика - акробатика - подвижные игры - элементы спортивных игр - баскетбол - пионербол - футбол

8. Требования к уровню подготовки обучающихся	• Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровью, воспитанию и развитию личности. • Формирование физически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья. • Создание у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.
9. Виды и формы организации учебного процесса	- внеурочная деятельность «КРЕПЫШ»
10. Универсальные учебные действия	Повышение двигательной активности обучающихся.
11. Объём и сроки изучения	Программа курса общим объемом 33 часа в год, 1 час в неделю изучается в течение всего года

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Формирование системы знаний о ЗОЖ.

Определение ЗОЖ, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня-на каждом занятии

Тема № 2. Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой

Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь-на каждом занятии

Тема № 3. Легкая атлетика - 8часов.

Основная стойка, выполнение команд «Смирно!», Построение в колонну. Шеренгу ОРУ с позами птиц, животных. Спортсменов. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба: на носках, на пятках, с изменением направления, длины и ширины шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпу.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

Бег: Бег 30м с произвольного старта. Медленный бег до 4мин, бег различный по технике, направлению и построению, коротким средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 минут, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой.

Лазанье: по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по скамейке, лестнице.

Прыжки: на обеих ногах на месте, с продвижением вперед. Поочередно на правой и левой ногах. Прыжок в длину с места с продвижением, с поворотами на 90 и 180 градусов, через препятствие, перепрыгивание через короткую скакалку на обеих ногах.

Метание: малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель с места, передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку.

Обучающийся должен уметь:

Легкая атлетика: основы движений в ходьбе, беге, прыжках; бег с максимальной скоростью до 30 м; бег в равномерном темпе до 6 мин; полоса из 3-5 препятствий.

Метания на дальность и меткость: метание небольших предметов весом до 150 г на дальность из разных исходных положений правой и левой рукой; броски малого мяча в цель ;Прыгать в длину способом согнув ноги.

Тема № 4. Гимнастика - 7 часов.

Строевые упражнения: ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180 градусов прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений.

Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках.

Силовые упражнения: висы из разных положений, упражнения с отягощением, подтягивание, отжимание, с сопротивлением.

Подвижные игры: эстафеты по методу круговой тренировки, “Бабочка”, “Деревья качаются”, “Дровосек”, “Гусиный шаг”, “Обезьянка”, “Хоровод”, “Шире круг”, “К своим флажкам”.

Гимнастика

Лазание по гимнастической скамейке. По наклонной скамейке. Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Положение «Упор присев». Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину из положения, лежа на животе. Висы на гимнастической стенке. На перекладине. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи.

Обучающийся должен уметь:

выполнять строевые упражнения; основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом весом 1 кг, ходьба по бревну высотой 50-100 см; висы и упоры; прыжки через скакалку.

Тема № 5. Подвижные игры: -9 часов.

- **ходьба, бег** – “Великаны и карлики”, “Ходьба гуськом”, “Летчики”, “Наступление”, “Ястребы и утки”, “Кто лишний”, “Перемени предмет”, “Коршун и насадка”, “Гуси - лебеди”;
- **равновесие** - повторение игр, рекомендованных для 1 года обучения: “Канатоходец”, “Переправа”, “Разойдись – не упади”, “С кочки – на кочку”, “Через ручей”, “Не оставайся на полу”;
- **лазание** – “Медведь и пчелы”, “Раки”, “Смелые верхолазы”, “Кто скорее через обручи к флажку”;
- **прыжки** - “Скакуны”, “Челнок”, “Кто выше”, “Прыжки по кочкам”, “Парашютисты”, “Волк во вру”, “Удочка”;
- **метание** – “Без промаха”, “Метко в круг”, “Мяч - соседу”, “Не давай мяч водящему”, “Мяч капитану”.

Обучающийся должен уметь:

Играть в различные игры: «Вороны и воробьи», «Салки», эстафеты типа «Веселые старты».

Тема № 6. Спортивные игры -9 часов

Баскетбол -3 часа.

Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, передача или бросок в кольцо или партнеру.

Подвижные игры: “Послушный мяч”, “Передал - садись”, “Гонка мячей”, “Мяч - водящему”, “Кого назвали – тот ловит мяч”, эстафеты с мячом.

Пионербол -3 часа.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки.

Подача мяча через сетку.

“ Подвижные игры: “Перекасти мяч”, Передал - беги”, “Перебрось мяч”, “Мяч - соседу”, “Поймай мяч”, «Перестрелка»

Футбол - 3 часа.

Ведение мяча ногой в разных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам.

Подвижные игры: “Сильный удар”, “Передай соседу”, “Кузнечики”, “У кого больше мячей”.

Обучающийся должен уметь:

владеть основными двигательными навыками в различных спортивных играх.

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Обучающийся должен знать:

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений; закаливание водой и воздухом; режим дня и двигательный режим; правила и формы занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время.

Обучающийся должен уметь:

1. Владеть навыками основных и циклических движений: бег, ходьба;
2. Уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;
3. Метать мяч, прыгать в длину;
4. Играть в подвижные игры.
5. Систематически выполнять утреннюю гимнастику и домашние задания.

Количество часов в неделю – 1.

Учебно-тематический план

№	Тематика занятий	Количество часов
1.	Формирование системы знаний о ЗОЖ	теоретический материал включён во все занятия
2.	Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований	теоретический материал включён во все уроки
3.	Легкая атлетика	8
4.	Гимнастика	7
5.	Подвижные игры	9
6.	Спортивные игры	9
	Итого	33

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№№ п.п.	Темы, содержание	Общее кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Дата		
				По пл ан у	По фа кт у	
1	Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Разновидности ходьбы Развитие скоростных качеств.	8	1	02. 09		
2	Ходьба под счет, на носках, пятках. Обычный бег Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.		1	09. 09		

3	Разновидности ходьбы. Разновидности бега с. Бег 30м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		1	16.09		
4	Разновидности прыжков. ОРУ. Игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.		1	23.09		
5	Метание малого мяча в цель. Игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	30.09		
6	Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Развитие выносливости.		1	07.10		
7	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.		1	14.10		
8	Метание малого мяча в цель. Игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	21.10		
9	Инструктаж по ТБ(гимнастика). Основная стойка. Стойка на лопатках .	7	1	28.10		
10	Передвижение в колонне по ориентирам. Группировка в приседе лежа на спине, перекаты назад-вперед, Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		1	04.11		
11	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.		1	11.11		
12	Перешагивание через набивные мячи. Равновесие .Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.		1	25.11		
13	Перестроение из одной шеренги в две шеренге. в сторону. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Развитие координации.		1	02.12		
14	ОРУ с предметами. Разновидности вися. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		1	09.12		
15	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы.30.12		1	23.12		
16	Инструктаж ТБ (подвижные игры), ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	9	1	06.01		
17	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств		1	13.01		
18	ОРУ. Игры: «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	20.01		
19	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	27.01		
20	ОРУ. Игры: «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	03.02		

21	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	10.02		
22	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	17.02		
23	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	24.02		
24	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1	02.03		
25	Инструктаж по ТБ (спортивные игры) Ловля и передача мяча, подвижные игры	9	1	09.03		
26	Ловля и передача в движении, подвижные игры		1	16.03		
27	Бросок по кольцу, подвижные игры, эстафеты		1	23.03		
28	Действия с мячом, подвижные игры		1	30.03		
29	Ловля мяча, передача партнеру, подвижные игры		1	06.04		
30	Ловля мяча от сетки, подвижные игры		1	13.04		
31	Варианты ведение мяча, подвижные игры		1	20.04		
32	Обводка, остановка, передача партнеру.		1	27.04		
33	Удары по воротам, подвижные игры		1	04.05		

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.
2. Г.И. Погодаев; «Примерная программа физического воспитания учащихся 1 –4 классов»; издательство «физкультура и спорт»; 2014 год.
- 3.А.И. Крюченков; «Методические приемы обучения»; журнал физкультуры в школе. 2010 год.
4. Б.И. Мишин; «Настольная книга учителя физкультуры»; издательство «АСТ-Астрель» 2003 год.