

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРОХОРОВСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании Педагогического совета протокол № <u>1</u> от « <u>07</u> » <u>09</u> 2021г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Шаховская СОШ» <u>Иванов</u> « <u>07</u> <u>сентября</u> » 2021г.	Утверждено Директор МБОУ «Шаховская СОШ» <u>Т.А. Съедина</u> Приказ № _____ от « <u>01</u> » <u>09</u> 2021г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения внеурочной деятельности

«ФизкультУРА»

Направление: «Спортивно-оздоровительное»

возраст детей -7-8 лет

составил: учитель физической культуры
Чурсин Виктор Митрофанович

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», на основе примерных программ А. М. Кондакова, на основе Примерной программы, доктора педагогических учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, 2007г., созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, Модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА».

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Программа предназначена для обучающихся **6-11 лет**.

Объем программы: На реализацию программы в 1-2 классах отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, секция Общей физической подготовки содействует всестороннему развитию школьников.

Основные формы работы на занятии: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми, занятий гимнастикой, лыжной подготовкой, легкой атлетикой, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой спортивных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

Учебно-тематический план или Структура курса

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Перечень УУД обучающихся
	Теоретические занятия Практические занятия Комплексные занятия Гимнастика Легкая атлетика Спортивные игры	в процессе занятий 2 3 4 4	Узнают об основах правильного питания, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур; о профилактике нарушения осанки; о причинах травматизма и правилах его предупреждения. Научатся владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; применять игровые навыки в жизненных ситуациях. Научатся самостоятельно играть в разученные игры
	Лыжная подготовка (Кроссовая подготовка)	3	
	Участие в спортивных соревнованиях	По плану спортивных мероприятий	
	Сдача контрольных и зачетных нормативов	1	
	Всего:	17	Научатся составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;
- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

Общая физическая подготовка:

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500м, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

Специальная физическая подготовка:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

Техническая подготовка:

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведения мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;

- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

Тактическая подготовка:

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям:

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть.

Задачи:

- организовать учащихся; определить ЧСС;
- создать благоприятное эмоциональное настроение;
- способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.
- Подсчет ЧСС производится самими учащимися.
- В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег (от 15с до 2 мин).

Основная часть.

Задачи:

- гармоническое общее и специальное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом;
- воспитание двигательных качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально волевых качеств.

В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.п.

Заключительная часть.

Задачи:

- содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов;
- снижение нагрузки;
- снятие утомления.

В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и обязательно отдых сидя.

Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Легкая атлетика	4			
1	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		
	Беговые упражнения. Высокий старт. Прыжок в длину с места-результат.				
2	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением (30 м), финиширование, специально – беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег.		
	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения				
3	Специальные беговые упражнения	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
4	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	1	Эстафетный бег. Встречная эстафета.		
	Спортивные игры	2			
5	ТБ на занятиях спортивными играми	1	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в волейбол		
	Стойка и передвижения игрока				
6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	Подвижные игры с элементами волейбола.				
7	Гимнастика	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».		
	ТБ на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки				

8	Висы.	1			
9	Смешанные висы. Подтягивание в висячем положении. Прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Эстафета «Веревочка под ногами».		
10	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Эстафеты с элементами гимнастики.		
	Лыжная подготовка	3			
11	ТБ на занятиях по лыжной подготовке Попеременный двухшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход. Повторить технику поворота на месте и в движении. Развивать выносливость – ходьба на лыжах до 450 м.		
12	Техника подъема «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	1	Техника подъема «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».		
13	Техника торможения «плугом». Выполнить упражнения ОФП. Развивать выносливость – ходьба на лыжах до 900 м	1	Техника торможения «плугом». Выполнить упражнения ОФП. Развивать выносливость – ходьба на лыжах до 900 м		
	Комплексные	2			
14	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола ОРУ на месте.		
15	Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление».	1	Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.		
	Спортивные игры	2			
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Мини- волейбол		
17	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола	1	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола ОРУ на месте. Специально – беговые упражнения.		

18	Сдача нормативов. Бег на результат 60 м. Прыжки в длину с разбега, с места-результат Метание теннисного мяча	1	ОРУ. Бег на результат 60 м. Мини-волейбол.		
----	---	---	--	--	--

Информационно-методическое и ресурсное обеспечение

- Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
- Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
- Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.
Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений « ФизкультУРА»

Результативность курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами:

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами:

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Предметными результатами:

организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

