

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области  
Администрация муниципального образования Дубенский район  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Дубенская  
средняя общеобразовательная школа  
муниципального образования Дубенский район**

**ПРИНЯТО**

**педагогическим советом  
МКОУ Дубенская СОШ  
Протокол 27.08.2024 г. № 52**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МКОУ Дубенская СОШ  
Н.В. Гудкова  
Приказ от 27.08.2024 г. №135**

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Физкультура. ОФП»**

Класс: 1  
Учитель: Аникина М.П.  
Количество часов в неделю: 1 час  
Всего часов: 34 ч  
Срок реализации – 1 год

Дубна 2024 г.

## **1. Пояснительная записка.**

### **Актуальность программы.**

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

### **Цель программы.**

Спортивно-оздоровительная программа «Сильные, ловкие, смелые» направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

### **Задачи программы:**

#### **1. Развивающая.**

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

#### **2. Оздоровительная.**

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

#### **3. Воспитательная.**

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

#### **4. Познавательная.**

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции «Сильные, ловкие, смелые».

- **Нагрузка на учебный год:**

№ п/п	Класс	Всего часов	Теория	Практика
1.	1 класс	33	2	31

Место проведения:

- спортивный зал (холодное время года)
- на спортивной площадке (в тёплое время года)

### **Содержание программы.**

#### **1. Основы знаний. Введение Здоровый образ жизни младшего школьника (2 часов).**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

#### **2. Подвижные игры (11 часов)**

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка».

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется».

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик».

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам».

Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний».

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

#### **3. Гимнастика (6 часов)**

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Игра «Проползи - не урони»,

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

#### **4.Игры-эстафеты. (7 часов)**

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись».

#### **5. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8 часов)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник».

Метание с места.

### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание (разделы, темы)</b>	<b>Количество часов план. факт.</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1 класс (33 ч.)</b>			

Подвижные игры (5 часов)			
1	Игровое занятие «Открываем дверь в сказку «Здоровье», Игра «Ловишка»	1	4.09
2	Игры «Салки», «Ловишка»	1	11.09
3	Игра «К своим флажкам»	1	18.09
4	Игра «Жмурки»	1	25.09
5	Игра «Совушка»	1	2.10
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			
6	ОРУ с предметами и без предметов	1	9.10
7	Прыжки на месте и в движении. Игры с прыжками «Зайчики и охотник», «Хромая лиса и утки»	1	16.10
8	Двигательный режим обучающихся. Челночный бег с переносом кубиков.	1	23.10
9	Игровое занятие «Знакомство с доктором Чистая вода»	1	6.11
10	Упражнения со скакалками	1	13.11
Гимнастика (6 часов)			
11	Лазания и перелезания	1	20.11
12	Полоса препятствий	1	27.11
13	Упражнения в равновесии	1	4.12
14	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильная осанка»	1	11.12
15	Акробатические упражнения	1	18.12
16	Игровое занятие «Знакомство с доктором Правильное питание»	1	25.12
Игры и эстафеты (7 часов)			
17 -18	Эстафеты с мячами. Правила игры.	2	15.01, 22.01
19 -20	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	2	29.01, 5.02
21-22	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	19.02, 26.02
23	Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал -садись».	1	4.03
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (5 часов)			

24-25	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Игры	1	11.03, 23.03
26	Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Игры.	1	25.03, 1.04
27	Упражнения с набивным мячом	1	8.04
<b>Игры и эстафеты (3 часа)</b>			
28	Эстафеты с прыжками и мячами.	1	15.04
29	Встречные эстафеты.	1	22.04
30	Эстафеты с предметами.	1	29.04
<b>Подвижные игры (3 часов)</b>			
31	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	06.05
32	Подвижные игры с бегом на ловкость. «Салки», «Ловкая подача», «Шишки, желуди, орехи»	1	13.05
33	Подвижные игры с бегом на скорость. «Шишки, желуди, орехи», «День и ночь».	1	20.05

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны:

#### **Иметь представление:**

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- О режиме дня и личной гигиене;
- Об играх разных народов;

#### **уметь:**

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры.

#### **Ожидаемый результат:**

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- Развитие умений работать в коллективе;

- Формирование у детей уверенности в своих силах;
- Умение применять игры самостоятельно;
- Овладение навыками ОФП;
- Наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

#### **Формы и виды контроля**

В целях контроля показателей спортивной внеурочной деятельности два раза в год проводится тестирование учащихся.

#### **Тестирование.**

1. Отжимание.
2. Наклон вперёд из положения сидя (гибкость)
3. Прыжки через скакалку.
4. Ведение мяча.
5. Передача мяча от груди.
6. Прыжок в длину с места.