

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Крыловская основная общеобразовательная школа

«Согласовано»
Протокол № 1 от 30.08.22 г.
Заседания педсовета

«Утверждаю»
Директор МБОУ Крыловской ООШ
Волчанская И.В
Приказ № 89 от 30.08.22г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО
НАПРАВЛЕНИЯ**

«Развиваемся играя»

(для детей младшего школьного возраста 2 – 4кл.)

Составитель: Величко В.А.

2022 – 2023 учебный год.

«Оздоровительная физкультура для детей младшего школьного возраста» (Спортивный час) 2021 – 2022 годы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическое воспитание – одно из необходимых условий развития детей.

Приобщение детей младшего школьного возраста к занятиям физкультурой и спортом даёт физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство ответственности, совершенствует двигательные навыки, а также разнообразит досуг и формирует объективное представление детей о здоровом образе жизни и окружающем мире. Поэтому организация и проведение «Спортивного часа» способствует формированию здорового образа жизни и привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, помогает преодолевать детям внутренние комплексы, развивает навыки межличностного общения, повышает, повышает уровень интеллекта, расширяет кругозор. Предметом обучения по данной программе является обще-развивающая направленность и двигательная активность детей.

Данная программа составлена в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами второго поколения, с акцентом на всестороннее развитие личности ребёнка, овладение основами физической культуры. Основами её являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания, умения и навыки в физической культуре. Чтобы обеспечить должный уровень физического развития и подготовленности детей к современной жизни программа предполагает увеличение двигательной деятельности детей и расширение внеурочной физкультурно - оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Комплексная программа «Оздоровительная физкультура для детей младшего школьного возраста» /Спортивный час/ составлена на основе Закона Р.Ф. «Об образовании» от 13.10.96 №12 – ФЗ, типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы 1996, нормативно – правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, рекомендаций по методике физического воспитания, педагогике и психологии.

При составлении комплексов общих развивающих упражнений (ОРУ) для раздела «Общая физическая подготовка» (ОФП) был использован научно – педагогический подход:

- тематические беседы, диспуты, дискуссии;
- экскурсии, походы;
- встречи с психологом;
- приобщение родителей к участию в совместных с детьми делах; (к посещению занятий и праздников, к участию в спортивных тематических праздниках, к посещению родительских собраний).

Для отслеживания результативности учебно – воспитательного процесса педагог применяет входной, промежуточный, итоговый контроль и методы: визуального наблюдения, беседа, анкетирование, контрольное тестирование согласно перечня объектов контроля, анализ и сравнение результатов.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ (2-3 классы).

Дата	№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Кол – во часов.
07.09	1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Инструктаж ТБ .Правила поведения на занятиях	1
14.09	2.	ОФП. Медленный бег. Прыжки. ОРУ	1
21.09	3.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения с предметами (с гимнастическими палками и скакалками)	1
28.09	4.	Выполнение контрольных нормативов. (входной контроль)	1
05.10	5.	Оздоровительная гимнастика. Гимнастика для укрепления осанки . Профилактика плоскостопия.	1
12.10	6.	Подвижные игры. «Охотник и зайцы», «Волк во рву», «Воробьи и вороны»	1
19.10	7.	Спортивные соревнования. Спортивно – игровые эстафеты.	1
26.10	8.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения с предметами (с эластичными резинками и скакалками)	1
09.11	9.	Оздоровительная гимнастика. Гимнастика для укрепления осанки и коррекции плоскостопия.	1
16.11	10.	Подвижные игры. «Мышеловка», «Защита укреплений», «Перестрелка».	1
23.11	11.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения без предметов (для рук, шеи, туловища, ног)	1
30.11	12.	Оздоровительная гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития выносливости	1
07.12	13.	Игры – эстафеты. «Зоологические эстафеты», «Шуточная олимпиада»	1
14.12	14.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения без предметов (упражнения в парах)	1
21.12	15.	Оздоровительная гимнастика. Профилактика плоскостопия. Упражнения для укрепления стопы. Игра «Пионербол»	1
28.12	16.	Подвижные игры. «Пионербол», «Перестрелка, «Метание в цель»;	1
18.01	17.	Теоретическая подготовка. . Значение занятий физкультурой и спортом, здоровый образ жизни. Игра «Перестрелка»	1
25.01	18.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения с предметами. игра «Пионербол»	1
28.01	19.	Оздоровительная гимнастика. Гимнастика для укрепления осанки. Акробатические упражнения	1
01.02	20.	Спортивные соревнования. Спортивно – игровые эстафеты.	1
08.02	21.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения без предметов (упражнения на	1

		тренажёрах)	
15.02	22.	Оздоровительная гимнастика. Гимнастика для опорно – двигательного аппарата и коррекции осанки.	1
22.02	23.	Подвижные игры. «Охотники и утки», «Воробьи и вороны » Перестрелка.	1
01.03	24.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения с предметами (с гимнастическими палками и скакалками)	1
01.03	25.	Оздоровительная гимнастика. Гимнастика для сердечно – сосудистой системы.	1
15.03	26.	Игры – эстафеты. « Эстафеты с мячами и обручами», «Беговые эстафеты».	1
22.03	27.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения с предметами (с гимнастическими палками /нижний комплекс/ и скакалками)	1
05.04	28.	Оздоровительная гимнастика. Профилактика плоскостопия.	1
12.04	29.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения без предметов (для рук, шеи, туловища, ног)	1
29.04	30.	Подвижные игры. «Снайперы», «игра Знамя», «силовые упражнения».	1
26.04	31.	Общая физическая подготовка (О.Ф.П.) Общеразвивающие упражнения с предметами (упражнения у гимнастической скамейки, у стены)	1
06.05	32.	Подвижные игры. «подвижная игра Знамя», «Воробьи и вороны»,	1
17.05	33.	Оздоровительная гимнастика. Гимнастика для сердечно – сосудистой системы.	1
24.05	34.	Спортивные соревнования. Эстафеты. Подвижные игры	1
31.05	35	Спортивные игры Эстафеты.	1