

**Комитет образования
Администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

«Утверждено»

**Директор МАОУ СОШ № 26
_____ Адылов Т.Х.**

Приказ № 346 от 17.08.2023г.

**Рабочая программа
по внеурочной занятости
кружка «Физкультоша»
рук – Воробьева И.В.**

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

В соответствии с федеральным Государственным образовательным стандартом по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Целью занятий в секции является углубление знаний и двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение к регулярным тренировкам, посредством подвижных игр и ОРУ.

Задачами занятий являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных качеств ;
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно физическими упражнениями.

Планирование составлено понедельно. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В год 33 часа. Форма занятий практическая.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования с учётом основных положений Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы». Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1 – 4 классы; М.: Просвещение, 2014г.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению,
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Содержание курса внеурочной деятельности

Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину и высоту с места,

Подвижные игры: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели» «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале Волейбола: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

На материале баскетбола: «Быстрая передача». «Бросай – беги». «Передал – садись! Эстафета.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Броски и ловля мяча. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Специальные беговые упражнения, бег с изменением темпа, преодоление препятствий, многоскоки, прыжки с высоты, бег с изменением направления движения по сигналу. Метание малого мяча в вертикальную цель, в стену. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов, прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Тематический план.

| Раздел программы | 1ч | 2ч | 3ч | 4ч | год |
|--|----|----|----|----|-----|
| Легкая атлетика | 8 | | | | |
| подвижные игры с элементами баскетбола | | | 10 | | |
| подвижные игры с элементами волейбола | | 8 | | 7 | |
| Всего | | | | | 33 |

Календарно-тематическое планирование 1 классы

| № | Темы занятий | Дата план | Дата факт | корре ктировка |
|----|---|-----------|-----------|----------------|
| 1 | Прием и ловля мяча, прыжки в длину с места. Игра «Охотники и утки». | 05.09 | | |
| 2 | Метание малого мяча. « Совушка» . «Не давай мяча водящему». | 12.09 | | |
| 3 | Прыжки со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит» | 19.09 | | |
| 4 | Прыжки со скакалкой. « Ловишка». | 26.09 | | |
| 5 | Подтягивание в висе лежа. Игра «Сбей кегли противника» | 03.10 | | |
| 6 | Подтягивание в висе. Пионербол. | 10.10 | | |
| 7 | Прием мяча снизу двумя руками «Охотники и утки» | 17.10 | | |
| 8 | Игра « Собачки» Передача и ловля мяча. | 24.10 | | |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками. Мышеловка | 31.10 | | |
| 10 | Равномерный бег. Игра « Второй лишний » . | 07.11 | | |
| 11 | Пионербол. Лови-стучи . | 14.11 | | |
| 12 | «Третий лишний», «Пустое место» | 21.11 | | |
| 13 | «Пустое место», Броски и ловля мяча. | 28.11 | | |
| 14 | Передача мяча сверху двумя руками. Ловля обезьян. | 05.12 | | |
| 15 | Нижняя прямая подача. «Охотники и утки» | 12.12 | | |
| 16 | Передача мяча сверху двумя руками. Медведи и пчелы. | 19.12 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 17 | Эстафеты. | 09.01 | | |
| 18 | «Охотники и утки» « Колдунчики» | 16.01 | | |
| 19 | Нижняя прямая подача. Пионербол Третий хлопок.. | 23.01 | | |
| 20 | Игра «Колдунчики» «удочка» | 30.01 | | |
| 21 | Пионербол. «Третий лишний», | 06.02 | | |
| 22 | Подтягивание в висе. Игра «Мышеловка» | 13.02 | | |
| 23 | Нижняя прямая подача. «Ловишка. Третий хлопок». | 20.02 | | |
| 24 | Эстафеты с мячами.. «Третий лишний», | 27.02 | | |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками. подвижная цель. «Третий лишний», | 05.03 | | |
| 26 | Нижняя прямая подача. «Мяч ловцу, мяч капитану» | 12.03 | | |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Гонка мячей по кругу, | 19.03 | | |
| 28 | Эстафеты. | 02.04 | | |
| 29 | «Третий лишний» Эстафета с б/мячами | 09.04 | | |
| 30 | «Охотники и утки » Прыжки со скакалкой. | 16.04 | | |
| 31 | Передача мяча сверху двумя руками. «Третий удар » | 23.04 | | |
| 32 | Нижняя прямая подача. Эстафеты с мячами. | 07.05 | | |
| 33 | « Колдунчики» Прыжки со скакалкой. | 14.05 | | |