

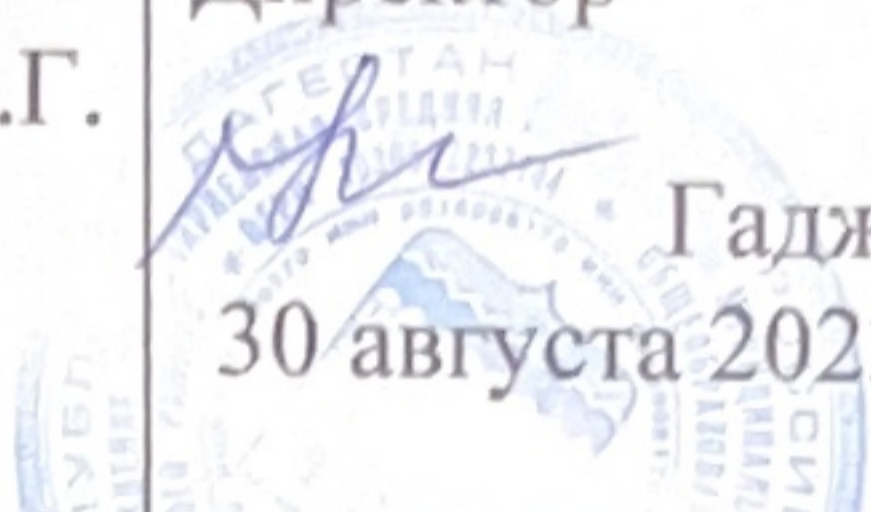
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

Администрация МР " Кизилюртовский район "

МКОУ "Новочиркейская СОШ №1"

РАССМОТРЕНО МО учителей начальных классов <i>Бзайя</i> Бацикова З.М. Протокол №1 от 28 августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Замдиректора по УВР <i>Ш.Г. Госенова</i> Госенова Ш.Г. 29 августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор <i>У.И. Гаджиева</i> Гаджиева У.И. 30 августа 2023 г.
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

для обучающихся 4г класса

Направление: спортивно - оздоровительное

Составила : Магомедова Х.Д.

Новый Чиркей 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Школа после уроков – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта, искусства, науки, техники.

Программа «ОФП» направлена на формирование у учащихся ценности здоровья, пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье, проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, соревнований, подвижных игр. Программа рассчитана на 34 часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решаемые цели:

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Задачи программы направлены:

- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливости и гибкости) способностей;
- повысить уровень двигательной подготовленности;
- улучшить функциональную подготовленность;
- коррекция осанки и укрепление мышечного корсета.

Данная программа разработана с учетом следующих принципов:

- учет возрастно – психологических и индивидуальных особенностей ребенка;
- наглядности и доступности в обучении;

- индивидуализация и дифференциация в обучении приемам игры;
- создание благоприятного психологического климата в процессе обучения.

На занятиях используются такие методы работы с детьми:

- Фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- Групповой – организация работы по малым группам от 2 до 7 человек
- В парах – организация работы по парам.
- Индивидуальный – дифференцированный подход.

На занятиях применяются такие формы проведения занятий:

- теоретическое занятие,
- комбинированное занятие,
- практическое занятие,
- игра,

Методы организации занятий:

- Словесный – беседа, объяснение, рассказ, показ,
- Наглядный – демонстрация видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом физических упражнений.

Содержание программы

Содержание программы носит личностно ориентированный, деятельностный и развивающий характер.

Физическая культура и спорт. Основы знаний об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена школьника. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом .

Подвижные и национальные игры: Незатейливые игры. Игры для формирования правильной осанки. Игры с летающей тарелкой. Речевые игры. Игры – подражания. Сюжетные игры. Подвижные игры. Игры с дидактическим и сюжетным содержанием. Спортивный час (игры по желанию детей)

ЛФК (лечебная физкультура). Звуковая и дыхательная гимнастика. Игровые карточки. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия.

Мини- футбол. Упражнения с предметами и без предметов. Технические и тактические действия игроков. Подвижные игры с мячом.

Закаливание организма на свежем воздухе. Игры на снеговой площадке. Зимние забавы.

Шахматы для малышей. Знакомство с королевством шахмат. Шахматы как образ жизни. Малыш на поле боя.(как ходят фигуры). Приседаем с пешкой.

Физкультминутка-приседание с шахматной фигурой на ладони). Шахматные фигурки. Шведские шахматы. Познавательная игра «Королевство кривых зеркал».

Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр. Сочетание различных видов ходьбы. Равномерный бег. Обычный бег в чередование с ходьбой. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Разновидности прыжков. Метание малого мяча на заданное расстояние.

Тематическое планирование

№ занятия	Внеурочное занятие (тема, название)	Формы организации внеурочной деятельности	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые умения
1 четверть: 8 час. Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр - 4 час., Спортивные игры: мини-футбол – 4 час.					
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж по охране труда. Беседа: «В здоровом теле – здоровый дух»!	беседа		Знакомство с охраной труда.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
2.	Бег на 30 м. 60 м. Подвижные игры с бегом.	игровая		уметь играть в игры	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3.	Равномерный бег на 2000 м. Подвижные игры с прыжками.	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Спортивные игры: мини-футбол – 4 час.					
5.	Первичный инструктаж по охране труда. Удары по мячу ногой. Тренировочные упражнения. РДК – силы.	игровая		уметь играть в игры с мячом	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
6.	Остановка мяча. Удары по мячу ногой. Тренировочные упражнения. РДК – быстроты Игры с мячом.	игровая		игровая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

7.	Ведение мяча (дриблинг). Тренировочные упражнения. РДК – выносливости. Игры с мячом.	игровая	игровая	игровая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
8.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая	игровая	досуговая	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
2. четверть: 7 час. Спортивные игры: пионербол с элементами волейбола – 7 час.					
9.	Первичный инструктаж по охране труда. Беседа: Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.	беседа	беседа	Знать правила ТБ. Познавательная	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
10.	Ловля и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	комбинированная	комбинированная	Использование предметов	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
11.	Передача мяча в парах, в тройках, в кругу. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая	игровая	Использовать игровые карточки.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая	игровая	Уметь контролировать свои движения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
13.	Передача мяча на месте и в движении. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая	игровая	Использовать игровые карточки.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
14.	Приём и передача мяча. Игровые упражнения. Учебная игра.	игровая	игровая	Использование предметов.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
15.	Приём и передача мяча.	игровая	игровая	Использование	Регулятивные (применять установленные правила в планировании

	Игровые упражнения. Игры по желанию детей.		предметов	нии способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
3 четверть: 11 час. Закаливание организма на свежем воздухе – 4 час., Спортивные игры: мини-футбол – 7 час.				
16.	Первичный инструктаж по охране труда Беседа: «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит».	беседа	Знать правила ТБ.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
17.	Лыжные прогулки по слабо пересеченной местности.	игровая	Самостоятельное занятие.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
18.	Игры на снеговой площадке: «Палочку в снег», «Не ходи на гору», «Снежками в круг»	игровая	уметь играть в зимние игры.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
19.	Зимние забавы.	игровая	уметь играть на снеговой площадке.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
Спортивные игры: мини-баскетбол – 7 час.				
20.	Первичный инструктаж по охране труда. Жонглирование с мячом. Ловля и передача мяча. РДК – силы	Беседа, игровая.	Знать правила ТБ. Уметь правильно ловить мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
21.	Ведение мяча на месте, в движении. Игровые упражнения с мячом. РДК – быстроты.	комбинированная	Уметь правильно вести мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
22.	Разнообразное ведение мяча в движении. Игровые упражнения с мячом. РДК – выносливости	комбинированная	Уметь правильно вести мяч.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
23.	Броски мяча в кольцо (с места). Игровые упражнения с мячом. РДК – гибкости.	игровая	Уметь правильно выполнять	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр – 4час.

31	Первичный инструктаж по охране труда Беседа: «На зарядку – становись!».	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные движения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
32.	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег. Подвижные игры с бегом.	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные движения в беге	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
33.	Обычный бег в чередование с ходьбой. Подвижные игры с прыжками.	комбинированная		Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
34.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра « Защита укрепления»	комбинированная		Уметь правильно метать мячи с места из различных и.п.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

				бросок мяча.	вать и применять различные позиции во взаимодействиях).
24.	Штрафной бросок мяча. Тактические комбинации 1x1, 2x1. Игровые упражнения с мячом.	игровая		Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
25.	Игровые комбинации. Игровые упражнения с мячом. РДК – ловкости.	игровая		Игры на развитие памяти.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
26.	Спортивный час (игры по желанию детей)	игровая		Знать правила игр.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
4 четверть: 8 час. Шахматы для малышей - 4 час., Легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр – 4 час.					
27.	Шахматы. Знакомство с королевством шахмат.	беседа, игровая	Вопросы для проверки усвоения материала	Игры на развитие памяти. Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
28.	Шахматная доска (проспекты, улицы и переулки волшебного города). Малыш на поле боя. (как ходят фигуры)	игровая	Вопросы для закрепления материала	Тренировка памяти. Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
29.	Шахматные фигурки. (пешка, ладья, слон, ферзь, конь, король,	комбинированная	Вопросы для проверки полученных знаний	Уметь быть настойчивыми в достижении поставленной цели..	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).
30.	Игровые задания на доске.	игровой	Вопросы для проверки усвоения материала.	Дидактические игры и упражнения.	Регулятивные (применять установленные правила в планировании способа решения). Личностные (готовность и способность обучающихся к саморазвитию). Коммуникативные (координировать и применять различные позиции во взаимодействиях).

Литература:

- Дорожная Азбука. Основы правил безопасности на дорогах для детей младших классов. «Ежедневные новости Подмосковья». 2010.
- Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/ Под.общ.ред. Г.А.Халемского -2-е изд. Испр. И доп.-М: Изд-во ИЦЭНАС, 2004
- Мини-футбол ф школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил. ; 21, 5 см. – Библиогр.: 222. – 5000 экз.
- Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1-4 классы)/В.И.Ковалько.-М Эксмо,2007-(Мастер-класс для учителей).
- Мини-футбол – игра для всех [Текст] /В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2008. – 264 с.: ил.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье:Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2008. – (Вместе с детьми.)
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей.-М.:ТЦ Сфера, 2009. (Серия «Здоровый малыш».)
- Шахматы для малышей/Е.П.Быкова, Т.И.Локтева.- Изд.3-е.-Ростов н/Д: Феникс, 2010. – (Мир вашего ребенка).
- Ковалько В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы. – М.:ВАКО, - (Мастерская учителя). 2010.
- Модели основной образовательной программы образовательного учреждения: опыт регионов Начальная школа./А.В.Вольтов, И.В.Муштавинская, С.И.Петрова и др.; под ред. Н.И.Роговцевой. –М.: Просвещение, - (Работаем по новым стандартам) 2011