

**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа
имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области**

Рассмотрено

ШМО учителей начальных классов
Протокол от 25.08.2023 №1

Утверждаю

Директор школы

Н.М.Погодина

Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры и детский фитнес»
для учащихся 2-4 класса
на 2023 – 2024 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов С.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов: Настоящая рабочая программа написана на основании следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”

- Распоряжение Министерства образования Ульяновской области от 31.01. 2012 г. № 320-Р «О введении Федерального образовательного стандарта основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Ульяновской области».
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- Учебный план МБОУ Прибрежненская СШ имени генерала-лейтенанта И.И. Затевахина
Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Прибрежненская СШ имени генерала-лейтенанта И.И. Затевахина

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшей группы школы более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Подвижные игры и фитнес». Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности « Подвижные игры и фитнес» для обучающихся 2-4 классов.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями. Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами подвижных игр и фитнеса. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа « Подвижные игры и фитнес » для школьников 1-4 классов рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

Занятия по программе « Подвижные игры и детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий подвижными играми и фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, играх, истории подвижных игр и фитнеса.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ритмической гимнастики с предметами, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Результатом освоения программы « Подвижные игры и фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности « Подвижные игры и фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, функционально, ритмично;
- ориентироваться в видах фитнеса, гимнастики;
- выявлять связь занятий подвижными играми и фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, подвижных играх, фитнесе.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревновательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

УЧЕБНЫЙ-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 час в неделю)

(1-4 класс)

Содержание занятий	Всего часов	месяцы								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретические знания	3	1	1	1						
История физической культуры	1		1							
Техника безопасности на занятиях	1	1								
Гигиена, врачебный	1			1						

контроль, самоконтроль, предупреждение травм										
2.Практические занятия	29	4	4	3	4	3	4	3	3	1
Подвижные игры	15	2	2	1	2	2	2	2	2	
Элементы степ- аэробики и партерной гимнастики	3	1	1				1			
Элементы восточных единоборств	2			1	1					
Общая физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.Контрольные нормативы	2	1								1
Сдача контрольных нормативов	2	1								1
ВСЕГО	34	4	4	3	4	3	4	4	4	4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре.

Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания Самоконтроль, техника безопасности.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из вися, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. Упражнения для мышц шеи.

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперед и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперед и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить. ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднятие плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперед выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперёд с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки вниз или вверх, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперёд с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперёд, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голени назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперёд (для мышц туловища и ног).

1. Сидя, ноги согнуты в коленях, стоят на полу на мысках, положить ноги в одну, затем в др. сторону до касания пола.
2. То же, только выполнить повороты перекатами через упор стоя на коленях на 360 град. В одну и др. сторону.
3. И.п.- то же. Выпрямлять и сгибать поочерёдно ноги.
4. И.п.- сед (ноги прямые).Поднять правую ногу, сгибая её, коснуться коленом пол возле левой ноги и в др. сторону.

5. И.п.- упор сидя, согнув ноги, руки на бёдрах. Выпрямить ноги, руки в стороны и в и.п. (ноги на пол не ставить).
6. И.п.- лёжа на спине, ноги вверху. Положить, сгибая, ноги влево, потом вправо.
7. То же упражнение, только ноги кладём прямые.
8. И.п.- упор сидя сзади, ноги согнуты. Поднимать туловище вверх, упираясь на руки и согнутые ноги вверх с махом одной ноги. Повторить с др.ноги.
9. То же упражнение, только с махом ноги поднимается верх разноимённая рука.
10. И.п.- сед по восточному (пятка к пятке) с захватом руками. Прогибаясь, наклоны к стопам (до касания).
11. И.п.то же. Перекаты на спину и обратно.
12. И.п.- то же. Выполнить мах левой с хлестом вправо и с перекатом на 360 град. То же в др. сторону.
13. И.п.- стоя на коленях, голени разведены в стороны. Сесть между ногами, затем лечь. Без помощи рук встать в и.п.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Подвижные игры

«У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий. Силовая подготовка. При силовой подготовке возможно включение таких методов, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,
- челночный бег,

- прыжки через скакалку.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

- бег 30(м) - все участники с 7 лет и выше,
- бег 1000(м) - все учащиеся с 8 лет,
- подтягивание на перекладине (кол. раз) - мальчики,
- подъем туловища в сед из положения лежа (кол. раз за 30сек.) - девочки школ,
- прыжок в длину с места (см) - все участники мониторинга.

2. Функциональная диагностика:

У учащихся необходимо обследовать сердечнососудистую систему, проводить диагностику органов дыхания, исследовать весо-ростовой коэффициент и статическую устойчивость.

Организационно-методическое обеспечение.

Дифференцированный подход с учётом пола, физического развития, двигательной подготовленности, соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся в основном в закрытом помещении. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой достижений.

Данные занятия благоприятны для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять развитию скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной, общей плотности занятий необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства, доступные тренажёры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в группах необходимо иметь следующие оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка - 6-8 пролетов;
2. Гимнастические скамейки - 3-4 штуки;
3. Гимнастические маты - 4-5 штук;
4. Скакалки - 20-25 штук;
5. Мячи набивные (масса 1 кг)
6. Мячи волейбольные -
7. Мячи для мини-футбола -

8. Сетка волейбольная - 2 штуки;
9. Стойки волейбольные - 2 штуки;
10. Рулетка - 1 штука;
11. Секундомер - 1 штука.

12. Обручи гимнастические
13. Мячи баскетбольные

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Виды занятий:

- беседы, инструктаж, просмотр иллюстраций и презентаций;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса :

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Тематическое планирование курса
внеурочной деятельности « Подвижные игры и фитнес»**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количес тво часов	Дата проведения	
				План	Факт.
1	Вводное занятие.	Инструктаж по мерам ТБ на занятиях. Форма на занятиях и оборудование.	1		
2	Русская народная игра «У медведя во бору», тестирование УФП.	Игровые правила. Игра. Проверка результатов тестов.			
3	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.			
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.			
4	<u>История физической культуры. Физическая культура и спорт в России.</u>	Дать информацию по теме			
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.			

6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.			
7	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	Объяснить правила гигиены			
8	Упражнения на развитие основных мышечных групп	Разучивание комплекса упражнений для развития мышц бедра и голени.			
9	Упражнения на развитие основных мышечных групп	Разучивание комплекса упражнений для развития мышц плечевого пояса			
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».			
11	Упражнения на развитие основных мышечных групп	Разучивание комплекса упражнений для развития мышц спины			
12	Комплексы упражнений для развития гибкости	Разучивание упражнений и их самостоятельное выполнение			

13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.			
----	--	--	--	--	--

14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.			
15	Понятие о видах единоборств.	Рассказ и показ простых приемов самообороны.			
16	Упражнения для развития координационных способностей	Гимнастические упражнения. Эстафеты.			
17	Виды восточных оздоровительных гимнастик.	Йога, тай-цзи –цюань.			
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.			
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.			
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», » «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.			
21	Закаливание	Способы и методы закаливания			
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.			
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.			
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения в перемещении.	-		

25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.			
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.			
27	Подвижная игра с элементами футбола.	Игровые правила. Отработка игровых * приёмов. Игра.			
28	Игры с элементами баскетбола.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.			
29	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	Проведение игры.			
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.			
31	Степ-аэробика.	Разучивание элементов степ-аэробики			
32	КУ для развития быстроты	Разучить и совершенствовать упражнения.			
33	Распорядок дня и двигательный режим	Дать знания о распорядке дня и двигательном режиме			
34	Веселые старты-спортивный праздник-смотр				

Учебно-методический комплекс:

1. В.И.Лях.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы.- М. :Просвещение, 2019.
2. В.И.Лях. Физическая культура.Учебник.1-4 классы. -М. :Просвещение, 2019.-(Школа России).