

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Сахалинской области

Департамент социальной политики администрации МО "Городской округ
Ногликский"

МБОУ СОШ с.Вал



УТВЕРЖДЕНО

директор

МБОУ СОШ
с. Вал

Шаповал Н.В.

Приказ № 96/3

от «31» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

"Общая физическая подготовка"

Составитель: Гуровская Е.А.
учитель

с.Вал 2022

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе:

-программа Физическая культура: подвижные игры 1-4 классы. ФГОС/ Н.А.Фёдрова, - М.: Издательство «Экзамен», 2016г

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г/;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»

Программа рассчитана на 34 часа в год (3класс) , с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Цель программы: удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- развить сообразительность, творческое воображение;
- развить коммуникативные умения;
- воспитать внимание, культуру поведения;
- создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Содержание программы

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу “Здоровое поколение” вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
3. Игры с быстрым нахождением своего места . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Метапредметными результатами:

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Планируемый результат:

- у учащихся начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Календарно - тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата проведения
1.	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «У медведя во бору».	1	02.09
2.	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Футбол	1	09.09
3.	Русская народная игра «Горелки». Упражнения с мячами. Футбол	1	16.09
4.	Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости	1	23.09
5.	Русская народная игра «Блуждающий мяч». «Зарница» ОФП для развития силовых способностей	1	30.09
6.	Игры на развитие восприятия. Игры с мячом Футбол	1	07.10
7.	Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол	1	14.10
8.	Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол	1	28.10
9.	Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол	1	
10.	Игры на развитие мышления и речи. Пионербол совершенствование бросков мяч	1	
11.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1	
12.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры	1	
13.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	
14.	Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два	1	
15.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1	
16.	Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры	1	
17.	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1	
18.	Катание на санках. Разучивание и	1	

	проведение игр Правила игры. Проведение 1 игры.		
19.	Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами В/б Правила игры. Проведение игры	1	
20.	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	1	
21.	Пионербол- учебная игра с заданиями.	1	
22.	Волейбол. Совершенствование передач мяча	1	
23.	Упражнения на развитие основных физических качеств Волейбол. Правила игры. Проведение игры. Пионербол элементами В/б	1	
24.	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.	1	
25.	Круговая тренировка Пионербол элементами В/б Подача мяча.	1	
26.	Спортивный праздник.	1	
27.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: ведение мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
28.	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	1	
29.	Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Игра по упрощенным правилам	1	
30.	Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	1	
31.	Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО	1	
32.	Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями	1	
33.	Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиям	1	
34.	Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Двухсторонние игры в пионербол с элем. в/б и баскетбол	1	