
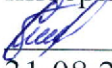




**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Саратовской области «Школа-интернат г. Пугачева»**

| | | |
|---|---|---|
| <p>«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО  Сыркина Т.А. Протокол № 1 от 31.08.2023 г.</p> | <p>«Согласовано» Зам. директора по ВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева»  Т.А. Сыркина 31.08.2023 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат г. Пугачева»  М.А. Урабасова Приказ №261 от 31.08.2023г.</p>  |
|---|---|---|

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СТАРТ»
(Занятия, направленные на удовлетворение
интересов и потребностей обучающихся в
творческом и физическом развитии)
1А, 3А класс
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 год**

Автор (составитель) программы:
Бусыгина Ольга Юрьевна,
учитель физической культуры.

1. Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Кружок «Старт» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков и качеств, что способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, способствует формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Нормативно-правовой и документальной базой программывнеурочнойдеятельности являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального

общего образования;

- СанПиН, 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001

№224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры

и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления

здоровья школьников;

- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе

(Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Цель: организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект; удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование

эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

- ✓ укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- ✓ развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- ✓ развить сообразительность, творческое воображение;
- ✓ развить коммуникативные умения;
- ✓ воспитать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе;
- ✓ 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.

Характеристика программы курса внеурочной деятельности

При реализации содержания программы основными видами практической деятельности на занятиях являются:

I – беседа, рассказ, показ(восприятие, расширение представлений, оценка изучаемых упражнений, размышление о воздействии упражнений на человека).

II – физический практикум (обучение и совершенствование физических упражнений, активность детей в игровой деятельности)

III –соревнования, состязания (творческое и физическое самовыражение учащегося, демонстрация достигнутых результатов, мотивация ребенка на дальнейшую активность в физкультурно-оздоровительной деятельности)

Методы обучения

Реализация данной программы опирается на следующие методы физкультурной культуры:

- наглядный метод
- словесный метод
- практический метод
- игровой метод
- соревновательный метод
- метод строго регламентированного упражнения

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

| № | Содержание | Всего часов | Теория | Практика | Виды деятельности об - ся | Вид и форма контроля |
|---|---------------------------|-------------|--------|----------|---|--|
| 1 | Модуль « Легкая атлетика» | 8 | 1 | 7 | Беседа, рассказ, показ, физический практикум, | Контрольный показ освоенных упражнений и |

| | | | | | | |
|---|---|----|-----|-----|---|--|
| | | | | | физ. Состязания. | технических элементов. |
| 2 | Модуль «Подвижные и спортивные игры» | 10 | 0,5 | 9,5 | Беседа, рассказ, физический практикум, физ. состязания | Контрольный показ освоенных упражнений и технических элементов. |
| 3 | Модуль «Гимнастика» | 5 | 0,5 | 4,5 | Беседа, рассказ, показ, физический практикум. | Контрольный показ освоенных упражнений и технических элементов. |
| 4 | Модуль «Лыжи» | 5 | 0,5 | 4,5 | Беседа, рассказ, показ, физический практикум. | Контрольный показ освоенных упражнений и технических элементов. |
| 5 | Модуль « Общая физическая подготовка, подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО»» | 6 | 0,5 | 5,5 | Беседа, рассказ, физический практикум, физ. состязания, соревнования. | Сдача нормативов |
| | | 34 | 3 | 31 | | |

3. Планируемые результаты освоения курса

Итогом реализации дополнительной программы является:

- укрепление здоровья учащихся;
- повышение физической подготовленности, двигательной активности;
- развитие основных физических качеств;
- представление о проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- успешная сдача норм ГТО;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит на двух уровнях:

- представление коллективного результата класса обучающихся в рамках одного направления (результаты работы кружка, оценка динамики достижений детского коллектива, предоставленные в самоанализе внеурочной деятельности);

- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося (участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, индивидуальные достижения и результаты в выполнении тестов ВФСК ГТО).

3. Календарно - тематическое планирование

| № | Содержание изучаемого курса | Кол-во часов | Дата по плану | Фактическая дата |
|----|---|--------------|---------------|------------------|
| 1 | Знакомство с детьми. Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой. Общая физическая подготовка. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | 06.09 | |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью (до 40 м). Обучение силовым упражнениям. | 1 | 13.09 | |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Линейные и встречные эстафеты. Подвижные игры. | 1 | 20.09 | |
| 4 | Прыжок в длину с места (обучение). Подвижные игры. | 1 | 27.09 | |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (беговые виды) | 1 | 04.10 | |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель с 4-5 м., обучение техники метания. Подвижные игры. | 1 | 11.10 | |
| 7 | Бег по пересеченной местности. Бег (до 8 мин). Подвижные игры. Комплекс силовых упражнений. | 1 | 18.10 | |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты с предметами | 1 | 25.10 | |
| 9 | Общая физическая подготовка. Спортивные эстафеты с предметами и без предметов. | 1 | 08.11 | |
| 10 | Акробатика. Строевые упражнения на месте. | 2 | 15.11 | |
| 11 | Перекаты и группировка, кувырки вперед. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Техника безопасности. | | 22.11 | |
| 12 | Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения на месте. Комплекс упражнений с обручами. Развитие гибкости. | 1 | 29.11 | |
| 13 | Строевые упражнения. Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивания на высокой и на низкой перекладине. Подвижные игры. | 1 | 06.12 | |
| 14 | Лазание, перелазания, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижные игры. | 1 | 13.12 | |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища с положения лежа на | 1 | 20.12 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | спине, наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег) | | | |
| 16 | Лазание, упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подтягивания на скамейке в упоре лежа. Комплекс упражнений на гибкость. | 1 | 27.12 | |
| 17 | Подвижные игры. Комплекс упражнений в движении. Эстафеты с мячами. Силовая подготовка. | 1 | 10.01 | |
| 18 | Подвижные игры. Комплекс упражнений с гантелями. Эстафеты с мячами. | 1 | 17.01 | |
| 19 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Укладка лыж. Строевые упражнения на лыжах на месте. Ступающий шаг. | 1 | 24.01 | |
| 20 | Обучение поворотам на месте переступанием вокруг пяток. Обучение скользящему шагу. Подвижная игра "По местам". | 1 | 31.01 | |
| 21 | Прохождение дистанции скользящим и ступающим шагом до 1 км. Торможение "плугом" – обучение. | 1 | 07.02 | |
| 22 | Повороты переступанием. Совершенствованиескользашага. Подвижная игра "За мной". | 1 | 14.02 | |
| 23 | Прохождение дистанции скользящим и ступающим шагом до 1,5 км. Подвижная игра «Быстрый лыжник». | 1 | 21.02 | |
| 24 | Подвижные игры на основе баскетбола. Техника безопасности. Ловля и передача мяча на месте с отскоком от пола. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, на месте. Броски в цель | 1 | 28.02 | |
| 25 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча правой (левой) рукой в движении. Игра «Самый меткий». | 1 | 06.03 | |
| 26 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления по сигналу. Бросок двумя руками из – за головы. | 1 | 13.03 | |
| 27 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления по сигналу. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». | 1 | 20.03 | |
| 28 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте, в шаге. Бросок одной рукой от плеча. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 | 03.04 | |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (прыжок в длину с места, подтягивание на низкой перекладиненаклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег) | 1 | 10.04 | |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса | 1 | 17.04 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища с положения лежа на спине) | | | |
| 31 | Бег по пересеченной местности. Бег (до 8 мин). Комплекс упражнений на осанку. Подвижные игры. | 1 | 24.04 | |
| 32 | Бег с максимальной скоростью(до 50 м). Специальные беговые упражнения – обучение. | 1 | 08.05 | |
| 33 | Развитие скоростных способностей на дистанции до 60 м. Прыжок в длину с места. | 1 | 15.05 | |
| 34 | Бег на средние дистанции (до 1 км). Комплекс упражнений на восстановление. Подвижные игры. | 1 | 22.05 | |