

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

<p>«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО  Сыркина Т.А. Протокол № 1 от 30.08.2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора по ВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева»  Т.А. Сыркина 30.08.2024 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат г. Пугачева»  М.А. Урабасова Приказ №252 от 30.08.2024 г.</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 программы внеурочной деятельности 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, физ. Состязания.	Контрольный показ освоенных упражнений и 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, кувырki 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 спине, наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег)	1	20.12	
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.	1	10.01	

	Эстафеты с мячами. Силовая подготовка.			
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. Совершенствование скользящего шага. 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 перекладине наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег)	1	10.04	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища с положения лежа на спине)	1	17.04	
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	
----	--	---	-------	--