

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской**

**области Поволжское управление**

**ГБОУ ООШ пос. Самарский**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Кудинова Т.Н.  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель  
Управляющего совета

\_\_\_\_\_  
Воеводина Л.В.  
Протокол № 1  
от «31»августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Сайгушева Е.А.  
Приказ 211-од  
от «31» августа 2023 г.

**Программа**

***по внеурочной деятельности  
объединения « Непоседы»  
для 2-3 класса  
направление: спортивно-оздоровительное***

Составил:  
учитель физической культуры Парахин Андрей Владимирович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивной направленности «Непоседы» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений. Рабочая программа включает четыре раздела: пояснительную записку, результаты освоения курса внеурочной деятельности «Непоседы», содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности, тематическое планирование.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Непоседы» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них всегда ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Итак, подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

### ***Цели программы:***

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение **следующих задач:**

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно- оздоровительной деятельности школьников.

### **Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана для обучающихся 2-3 классов на один учебный год, 1 час в неделю. Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Программа рассчитана на достижение результатов внеурочной деятельности трех уровней:**

#### **Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания**

- социальной реальности и повседневной жизни);
- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни,

- об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности при занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- о способах самозащиты;
- о правилах поведения в экстремальных и конфликтных ситуациях;
- о правилах поведения и гармоничных взаимоотношений с людьми;
- об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье;
- о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения

**Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):**

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к младшим, слабым, нуждающимся в защите;
- ценностного отношения к спорту и физкультуре;
- ценностного отношения к собственному самосовершенствованию,
- ценностного отношения к миру и ненасилию;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- использование современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

**Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):**

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;
  - опыта заботы о младших и слабых, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования,
  - опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
  - опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.
- проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

## Содержание курса

Модуль	Темы
<b>1. Спортивные игры</b>  <i>Мини-футбол</i> <i>3 часа</i>	-правила игры; -профилактика травматизма; -гигиена футболиста; -техника удара по мячу; -техника ведения мяча; -техника остановки и отбора мяча; -тактические комбинации; -пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»
<i>Баскетбол</i> <i>3 часа</i>	●правила игры; ●профилактика травматизма; ●гигиена баскетболиста; ●техника ведения мяча; ●техника передачи мяча; ●техника бросков мяча
<i>Бадминтон</i> <i>3 часа</i>	●правила игры; ●охрана здоровья и гигиена; ●профилактика травматизма; ●техника игры в бадминтон; ●тактика игры в бадминтон; игровая практика
<b>2. Подвижные игры</b>	-подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; -развитие игровой деятельности
<b>3. Общая физическая подготовка</b>	-развитие основных физических качеств
<b>4. Организация и проведение спортивных мероприятий</b>	-технология организации и проведения спортивных мероприятий; -организация и проведение спортивных праздников и соревнований

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Программа рассчитана на 34 часа (один час в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

**Распределение учебного времени на виды программного материала.**

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)
1 Спортивные игры	9
- мини-футбол;	3
- баскетбол;	3
- бадминтон.	3
2. Подвижные игры	10
3. Общая физическая подготовка	8
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	7
Всего	34

**Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности.**

№	Способность	Тест	Уровень					
			МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
			низкий	средний	высокий	низкий	Средний	высокий
1	Сила	Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м)	3	4-5	6	2	3-4	5
2	Координационные способности	Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз)	25	26-28	29	25	26-28	29

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Тема	Количество часов
1	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	1
2	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	1
3	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	1
4	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
5	Развитие скоростных способностей.	1
6	Развитие скоростных способностей.	1
7	Развитие выносливости.	1
8	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	1
9	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие». <b>приложение № 1</b>	1

10	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	1
11	Общеразвивающие упражнения с предметами; с малым * мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
12	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
13	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	1
14	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	1
15	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	1
16	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья», приложение № 3	1
17	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
18	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	1
19	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	1
20	Спортивный праздник «Страна баскетболия».	1
21	Тестирование координационных способностей	1
22	Развитие координационных способностей.	1

23	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	1
24	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	1
25	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	1
26	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре	1
27	Подача волана.	1
28	Подача волана.	1
29	Правила безопасности на занятиях мини- футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	1
30	Правила безопасности на занятиях мини- футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	1
31	Остановка мяча, ведение мяча	1
32	Остановка мяча, ведение мяча	1
33	Турнир по мини- футболу.	1
34	Турнир по мини- футболу.	1

## **Формы проведения занятий**

## **Формы проведения занятий**

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

## **Учебно-методическое обеспечение курса**

- гимнастическая дорожка (8 матов);
- 25 теннисных мячей;
- 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
- 15 гимнастических обручей;
- 15 гимнастических палок;
- 10 мячей – прыгунок;
- 6 мячей для минибаскетбола;
- 25 миниклюшек;

- 25 платочков;
- 15 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 2 декоративные удочки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки»;

### Литература:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие / Владос, 2001.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
4. Журнал «Практика» (№ 4/2004 г.).
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе, 1989.
8. Игнатьева В.Я. Гандбол: Пособие для институтов.
9. Образовательные программы методические материалы для реализации третьего дополнительного и урока физической культуры / Под ред. к.б.н. Э.И.Абрамова/Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган, 2005.
10. Константинов Ю.С. Туристическая игротка. Учебно-методическое пособие / Владос, 2000 г./ физической культуры, 1983.
11. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей, 1986 г. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1 – 9-х классов общеобразовательных школ Курганской области /Под ред. Л.З. Штода /Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования Курганской области. – Курган. 2004.
12. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
13. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
14. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.
15. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И.Менделеева. – Тобольск, 2003.
16. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе /Под ред. И.Д. Романовой / “Просвещение”. – М., 1979.