МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
«Сугровская основная общеобразовательная школа» Льговского района
Курской области

Введено в действие приказом
от г. №
Директор школы
_____ Зелепукина В.Ф.

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол от г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

« Олимпик »

Направление «Спортивно-оздоровительное»
для 1 класса.

Составитель:
Сеина Ольга Николаевна
Учитель начальных классов

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. № 373,

-комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2011г.)

-Учебного плана муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ «Сугровской школы» на 2023 – 2024 учебный год;

- положения о рабочей программе внеурочной деятельности МБОУ «Сугровской ООШ» Льговского района Курской области.

Программа составлена для учащихся 1 классов.

Целью рабочей программы является совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр

Задачи.

обучающие:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- обучить правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
- увеличивать функциональные возможности организма.

воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на **33 часа в год** с проведением занятий **1 раз в неделю**, продолжительность занятия **35 минут** в **1 классах**.

Возраст детей: от 7 до 9 лет,

Сроки реализации: 2023-2024 учебный год

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Планируемые результаты

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;

Структура программы кружка.

Раздел 1. Игры на внимание и ответное действие - 10 ч.
Раздел 2. Игры, требующие ответов на зрительные и звуковые сигналы – 6 ч.
Раздел 3. Игры на снеговой площадке – 5ч.
Раздел 4. Игры с сопротивлением и борьбой – 6ч.
Раздел 5. Эстафетные игры – 3ч.
Раздел 6. Игры с метанием на дальность и в цель – 3ч.

Календарно - тематическое планирование
для 1 класса.

<u>Время проведения</u>: четверг: 12:30-13:15;

№	Тема занятий	Дата		Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
		план	факт		
Раздел 1. **Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях**					
1.	Вводное занятие.			1	Задачи кружка, ТБ
2.	“Салки с мячами»”			1	бег, прыжки, игры со сменой направления движения.
3.	“Уголки»			1	
4.	“Ловкие и меткие”			1	
5.	«Пятнашки»			1	
6.	«Второй лишний».			1	
7.	«Рыбачок»			1	
8.	«Зайки»			1	
9.	«У медведя во бору»			1	
10.	«Невод».			1	
Раздел 2. **Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы**					
1.	«Волк во рву», «Вышибалы»			1	игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай, работа в команде
2.	«Два Мороза».			1	
3.	«День и ночь»			1	
4.	«Движущаяся змейка»			1	
5.	«Лапта»			1	
6.	«Лабиринт».			1	
Раздел 3. **Игры на снеговой площадке.**					
1.	«Меткий бросок», «Снежки».			1	развитие физических сил, психологическая, эмоциональная разгрузка, выработка таких свойств, как быстрота реакции, ловкости.
2.	«Вернись в круг», «Следопыты».			1	
3.	Лепка «снежных баб», фигур.			1	
4.	Катание с ледяной горки			1	
5.	Катание на лыжах			1	
Раздел 4. **Игры с сопротивлением и борьбой.**					
1.	«Бой петухов».			1	Игры, направленные на развитие силовых качеств, ловкости,
2.	«Перетягивание в			1	

	парах».				умение следовать алгоритму действий.
3.	«Коршун и наседка».			1	
4.	«Поймай последнего».			1	
5.	«Разрывание цепи».			1	
6.	«Невод»			1	
Раздел 5. **Эстафетные игры.**					
1.	«Беги, подбери и скорее вернись!»			1	Скоростные качества, ловкость, коллективизм.
2.	«Встречная эстафета».			1	
3.	Эстафеты с разными спортивными предметами (скакалки, мячи, обручи и т.д.)			1	
Раздел 6. **Игры с метанием на дальность и в цель.**					
1.	«Снайперы».			1	Ловкость, точность, координация движений.
2.	«Меткий охотник»			1	
3.	«Перестрелка»			1	
Всего:					**33 часа**

Материально-техническое оснащение

1. Стенка гимнастическая
2. Бревно (скамейка) гимнастическая
3. Козел гимнастический
4. Перекладина (нестандартная)
5. Канат для лазания с механизмом крепления
6. Скамейка гимнастическая
7. Мост гимнастический подкидной
8. Коврик гимнастический
9. Гимнастические маты
10. Мяч малый (теннисный)
11. Мяч гимнастический
12. Скакалка гимнастическая
13. Сетка для переноса мячей

14. Мячи баскетбольные
15. Мячи волейбольные
16. Сетка волейбольная
17. Стойки волейбольные
18. Мячи футбольные
19. Аптечка медицинская
20. Спортивный зал
21. Секундомер

Учебно-методическое обеспечение

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2001.
2. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
3. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенов – М., 1993.
4. Богданов, В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие / В.П. Богданов – М., 1990.
5. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий. Волгоград: Учитель, 2007.
6. Гордияш, Е.Л., Жигульская, И.В., и др. Физичское воспитание в школе. Волгоград: Учитель, 2008.