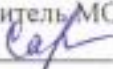





МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Пензенской области  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ  
МБОУ СОШ №57 им. В.Х.Хохрикова г. Пензы

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей эстетического и физического цикла Протокол № 1 от «29» августа 2023г Руководитель МО:  В.А. Сазнова</p>	<p>«Согласовано» зам. директора по УВР  А.В. Мансимова от «29» августа 2023г</p>	<p>«Утверждаю» директор школы  А.А. Елатонцев от «29» августа 2023г Пр. № 56/1-ос</p> 
--	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:	000000077020509972120200000040
Подпись:	Елатонцев Александр Александрович
Действителен:	с 21.02.2021 по 14.05.2024
Дата отзыва:	31.08.2023 13:58:23

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
секция «Общая физическая подготовка»  
для 1-4 классов  
на 2023-2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре: Симашова И.А.  
Количество часов: 68 часов  
Уровень: базовый

Пенза, 2023

**Рабочая программа составлена на основе:**

- рабочей программы по физической культуре 1-4 классы, А.П. Матвеев

-Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 2010г;

-Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобрнауки РФ.

Программа по общей физической подготовке имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ СОШ №57 им. В.Х.Хохрякова и служит для организации дополнительного образования младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры не являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы ОФП заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зале.

**Цель программы:** достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья.

**Задачи:**

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

1. Развитие активности, самостоятельности, ответственности;

2. Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
3. Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Формы занятий.** Ведущей формой организации обучения является групповая.

**Возраст обучающихся по программе:** 7-10 лет.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Объем программы:** 68 часов

**Формы организации образовательного процесса** – групповые учебно-тренировочные занятия

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа;

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по общей физической подготовке определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

**Результат реализации программы по общей физической подготовке:**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<b>Личностные</b>	- мотивационная основа на занятия подвижными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
<b>Регулятивные</b>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<b>Познавательные</b>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий в играх - выражать творческое отношение к игровому процессу, повышение физической подготовленности.
<b>Коммуникативные</b>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении о правилах и приемах игры. - проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность) - проявлять находчивость в решении игровых задач,

	возникающих в процессе подвижных игр; -проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
--	---

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

**Методическое обеспечение. Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

**Формы контроля:** мониторинг.

**Прогнозируемый результат:**

- 1. Улучшение здоровья учащихся
- 2. Повышение интереса к занятиям физической культуры.

**Тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2
2	Игры: «Класс, смирно!», «Два медведя», «Светофор».	2
3	Игры: «Запрещенное движение», «Совушка», «Выставка картин».	2
4	Игры: «Товарищ командир», «Светофор».	2
5	Игры: «Космонавты», «Мяч соседу», «Запрещенное движение».	2
6	Игры: «Класс, смирно!», «Мяч среднему», «Шишки, желуди, орехи».	2
7	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом: «Караси и щука», «Пустое место».	2

8	Игры: «Космонавты», «Гонка мячей порядам», «Запрещенное движение».	2
9	Игры: «Запрещенное движение», «Зомби», «Совушка»	2
10	Игры: «Два медведя», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с лазаньем».	2
11	Подвижная игра: «Народный мяч».	2
12	Подвижная игра: «Народный мяч».	2
13	Подвижная игра: «Народный мяч».	2
14	Игры: «К своим флажкам», «Два медведя», «Салки ».	2
15	Подвижная игра: «Перестрелка».	2
16	Подвижная игра: «Перестрелка».	2
17	Подвижная игра: «Перестрелка».	2
18	Игры: «Класс, смирно!», «Гуси-лебеди», «Через кочки, пенечки».	2
19	Игры: «Бездомный заяц», «Караси и щука», «Совушка».	2
20	Игры: «Два медведя», «Невод», «День и ночь» «Класс, смирно!».	2
21	Игры: «Класс, смирно!», «Мячсреднему», «Шишки, желуди, орехи».	2
22	Игры с бегом: «Через кочки, пенечки», «Совушка».	2
23	Игры: «Запрещенное движение», «Два Мороза», «Пустое место».	2
24	Игры: «Класс, смирно!», «Мячсреднему», «Шишки, желуди, орехи».	2
25	Игры: «Запрещенное движение», «Зомби», «Эстафета с лазаньем».	2

26	Игры: «Товарищ командир», «Мячсоседу», «Светофор».	2
27	Игры: «Космонавты», «Гонка мячей порядам», «Запрещенное движение».	2
28	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом: «Караси и щука», «Пустоеместо».	2
29	Игры с мячом: «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета смячом».	2
30	Игры с бегом: «Через кочки, пенечки», «Совушка».	2
31	Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом: «Караси и щука», «Пустоеместо».	2
32	Подвижная игра: «Салки». Эстафеты смячами.	2
33	Подвижная игра: «Караси и щука». Эстафеты с обручами.	2
34	Игры с бегом: «Через кочки, пенечки», «Совушка».	2

### **Формы аттестации/контроля**

Мониторинг - это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Методы проведения мониторинга: Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан. Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос, по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

### **Список литературы:**

1. Рабочие программы Физическая культура. А.П.Матвеев 1-4 классы: М. «Просвещение»,2011
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. В.К. Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980
4. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.