Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Киргинцевская средняя общеобразовательная школа

(МКОУ Киргинцевская СОШ)

**Купинского района Новосибирской области**

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

ПО

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

« ИГРАЯ, ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ»

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составила:

Чумакина Вероника Александровна

учитель физической культуры

1 квалификационной категории

**Рабочая программа**

Дети, как известно, любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические упражнение, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя, они учатся жить.

Школьник, играя, более активно участвует в обучении. Его повышенный интерес к уроку физической культуре через выполнение игровых заданий создает благоприятный психо - эмоциональные фон для изучения требуемого двигательного действия.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих образовательных задач:

* Совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, в прыжках, лазании, метании и плавании.
* Обучение физическим упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и техническим действиям спортивных игр, лыжных гонок.
* Развитие основных физических качеств: силу, быстроту, выносливости, координации и гибкости.
* Обеспечить ученику возможности сохранить здоровья.
* Сформировать у него необходимые знание, умения и навыки по ведению здорового образа жизни.

Программа разработана на все новые формы и методы обучения. Один из методов, укрепляющих здоровья детей во время учебного процесса, является использование подвижных игр.

Разработанное в соответствие с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуры.

**Предлагаемая учебная программа характеризуется:**

* Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
* Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнении в физкультурно–оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях.

Программа разработана с учетом дифференцирования игр и игровых упражнений по степени координационной сложности.

**Формы организации образовательного процесса** в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно–оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиями физическими упражнениями.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Содержание программа | Количество часов |
|  | **гимнастика** | **16** |
| 1 | «Веселый лес»- введение | 1 |
| 2 | Учить правильному строевых упражнений | 1 |
| 3-4 | Техника бега в среднем и быстром темпе | 2 |
| 5 | Учить ходьбе и бегу в колонне по одному | 1 |
| 6 | Учить остановке по зрительному и звуковому сигналу | 1 |
| 7 | Закрепить построение а колонну, в шеренгу, в круг | 1 |
| 8 | Сюжетный урок «На лесной полянке» | 1 |
| 9-10 | Разучить акробатические упражнения | 2 |
| 11 | Учить упражнениями в равновесии | 1 |
| 12-13 | Учить упражнениями лазанию и перелезанию | 2 |
| 14 | Закрепить изученные упражнения | 1 |
| 15 | Учить остановке в конце музыкальной фразы | 1 |
| 16 | Умение выполнить кувырок в перед | 1 |
|  | **Азбука мяча** | **12** |
| 17-19 | Учить держать и ловить мяч | 3 |
| 20 | Учить остановкам прыжков | 1 |
| 21-22 | Учить передача мяча | 2 |
| 23 | Учить стойке баскетболиста | 1 |
| 24-25 | Учить ловлю и передача мяча | 2 |
| 26 | Учить перемещению в стойке баскетболиста | 1 |
| 27 | Закрепить передачу и ловлю мяча | 1 |
| 28 | Проверить умения владеть мячом | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 29 | Учить перестроение в шеренгу и в колонну с лыжами | 1 |
| 30-33 | Учить передвижению ступающим шагом | 4 |
| 34-35 | Учить повороту вокруг носков и пяток лыж | 2 |
| 36-39 | Учить скользящему шагу | 4 |
| 40-42 | Учить подъемам и спусками с горки | 3 |
| 43 | Закрепить повороту вокруг носков и пяток лыж | 1 |
| 44-45 | Закрепить подъемам и спусками с горки | 2 |
| 46 | Закрепить пройденные материалы | 1 |
| 47-48 | Проверить умение передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом | 2 |
|  | **Комбинированные уроки по темам гимнастике и азбука мяча** | 18 |
| 49 | Сюжетный урок «переправа» | 1 |
| 50 | Учить прыжками на скакалке | 1 |
| 51 | Учить метанию мяча | 1 |
| 52-54 | Учить прыжки в высоту | 3 |
| 55-57 | Учить прыжки в длину с места | 3 |
| 58 | Закрепить метанию мяча | 1 |
| 59-60 | Учить технику бега по прямой | 2 |
| 61 | Закрепить изученные упражнения | 1 |
| 62-63 | Повторить навыки учащихся в беге и метание | 2 |
| 64-65 | Закрепить навыки быстрого передвижения | 2 |
| 66 | Сюжетный урок «Русская лапта» | 1 |
|  | итого | **66** |