

Комитет образования  
администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа п. Головановский»  
Балаковского района Саратовской области

«Рассмотрено»  
На заседании ШМО  
протокол №  
от «31» августа 2016 г.  
Волкова ИИ

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
Живицкая Г. М.  
от «01» сентября 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ  
СОШ п. Головановский  
О. В. Бекетова  
от «  »    2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по организации спортивно-массовой внеурочной  
деятельности по физическому воспитанию и формированию  
здорового образа жизни для обучающихся 1– 9 классов

Возраст: 1-9 класс.  
Направление: спортивно-оздоровительное.  
Сроки реализации: 1 год.  
Руководитель: Затиная Н. В.

П. Головановский

2016 – 2017 уч. год.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по организации спортивно-массовой внеурочной деятельности и формированию здорового образа жизни составлена на основе комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Лях, и А.А.Зданевич.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Основными задачами программы** являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организационных навыков;
- обеспечение комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья учащихся;
- привитие здорового образа жизни;
- улучшение общего физического развития;
- увеличение объёма двигательной активности учащихся;

### **Задачи:**

- совершенствование индивидуальных физических качеств;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола развития физических качеств;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- формирование правильной осанки;
- развитие различных групп мышц;
- активизация всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, активизация обменных процессов.

### **Программа состоит из 3 частей:**

- 1 часть – «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня»;
- 2 часть – «Внеклассная работа»;
- 3 часть – «Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия».

## Структура и содержание частей программы

### ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня:***

- гимнастика до учебных занятий;
- физкультминутки во время уроков;
- физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах;
- «спортивный час» в группе продлённого дня проводится ежедневно.

### ***Внеклассная работа:***

- секция: «Русские народные игры» ;
- секция волейбола;
- секция баскетбола;
- секция гимнастики.

### ***Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия:***

- дни здоровья и спорта 4 раза в год;
- внутришкольные соревнования;
- физкультурные праздники;
- муниципальные соревнования.

## **I Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня**

### ***Гимнастика до учебных занятий***

Гимнастика проводится перед началом учебного процесса с 8 ч. 45 м. до 8 ч.55 м.

### ***Физкультминутки во время уроков***

Проведение физкультминуток (ФМ) - это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой. Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Для проведения ФМ может быть использован специальный комплекс из 3 - 4-х упражнений (приложение 2).

Занятия в образовательном учреждении сочетающие в себе психическую и статическую нагрузки на отдельные органы, системы и на весь организм в целом, требует проведения на уроке ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия, которые комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. Продолжительность ФМ составляет 1,5-2 минуты, проводит их педагог, а методическую помощь в составлении комплексов упражнений оказывает преподаватель физкультуры. Комплексы упражнений, входящие ФМ должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности.

На уроках письма ФМ должны проводиться дважды за урок - не 15 и 25 минуте, причем на одной из ФМ выполняются упражнения для снятия напряжения с кисти.

### **Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)**

#### ФМ для улучшения мозгового кровообращения

Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1 - голову наклонить направо, 2 - и.п., 3 - голову наклонить налево, 4 - и.п., 5 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать, 6 - и.п.. Повторить 3-4 раза, темп медленный.

И.П. - сидя, руки на поясе, 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 4 -5 раз. темп медленный.

#### ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

И.п. - стоя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положение . повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3 - 4 раза. Темп средний.

И.П. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 -свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться Повторить 5 - 6 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно, темп медленный.

И.п. - сидя, руки вверх, 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, темп средний.

#### ФМ для снятия утомления с мышц туловища.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - вниз и расслабленно потрясти кистями, повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5-8 то же в другую сторону, повторить 5-6 раз. темп средний.

### **Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами**

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе, 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - голову наклонить вперед, 6 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх, 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - повернуть туловище направо, 2 - повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания. И.п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку

вверх, 7 -8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс. 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 3 - 4 - быстрый, 1 - 2 – медленный.

*Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.*

*Спортивный час в группе продлённого дня проводится ежедневно.*

## **II Внеклассная работа**

Секция «Русские народные игры».

Секция волейбола.

Секция баскетбола.

Секция гимнастики.

### *Расписание секций на 2016 – 2017 учебный год.*

№ п/п	Название секции	Класс	День недели	Время проведения
<b>1</b>	<b>Волейбол</b>	<b>5 - 7</b>	<b>Понедельник</b>	<b>17.00 – 18.00</b>
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4 – 7</b>	<b>Вторник</b>	<b>14.40 – 15.25</b>
<b>3</b>	<b>Юный помощник пожарных</b>	<b>7-9</b>	<b>Вторник</b>	<b>15.30-16.15</b>
<b>4</b>	<b>Русские народные игры</b>	<b>1</b>	<b>Среда</b>	<b>13.45-14.30</b>
<b>5</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>7 - 9</b>	<b>Четверг</b>	<b>17.00 – 18.30</b>

## **III Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

*Дни здоровья и спорта на 2016 – 2017 уч. год.*

Сентябрь - «Олимпийский день бега»

Декабрь - «Весёлые старты».

Февраль - «Школа здоровья».

Апрель – «Активность – путь к долголетию».

**Физкультурные праздники на 2016 – 2017 уч. год.**

№ п/п	ПРАЗДНИКИ	Класс	Месяц
1	«Неразлучные друзья – взрослые и дети».	5 – 6	Октябрь
2	«Первоклашки вперёд!».	1-4	Декабрь
3	«Баскетбол шоу».	5 - 9	Январь
4	«Девочки спортивные».	5 - 9	Март
5	«Этих дней не смолкнет слава»	5 – 6 7 – 9	Апрель

**Спортивные соревнования 2016– 2017 уч. год.**

№ п/п	МЕРОПРИЯТИЯ	Класс	Месяц
1	Осенний кросс.	2 - 9	Сентябрь
2	Первенство по настольному теннису.	5 –9	Октябрь
3	Соревнование по баскетболу	5 - 9	Декабрь
4	Военизированная игра «Зарница»	5 - 9	Февраль
5	Военизированная игра «Зарничка»	1 - 4	Февраль
6	Соревнования по пионерболу.	2 - 6	Март
7	Весенний кросс	1 – 9	Апрель
9	«От значка ГТО – к олимпийским медалям».	2-9	Октябрь - апрель

**Муниципальные соревнования среди учащихся общеобразовательных учреждений Балаковского муниципального района на 2016 – 2017 уч. год.**

№ п/п	МЕРОПРИЯТИЯ	Дата проведения	Место проведения
1	Осенний кросс.	20.09	Г. Балаково
2	Весенний кросс		

**План мероприятий направленных на организацию спортивно-массовой работы**

№№ п/п	МЕРОПРИЯТИЯ	Дата проведения	Ответственный за выполнение
<b>I</b>	<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b>		
1.	Обсудить на совещании при директоре порядок проведения физкультминуток учителями-предметниками, подвижных игр на переменах.	До 01.09.	Администрация, учитель ф.к.

2.	Назначить инструкторов из числа учащихся по проведению подвижных игр на удлиненных переменах и провести для них инструктаж	До 15.09.	Кл.руководители, учитель ф.к.
3.	Провести беседы и кл.часы в классах о режиме дня школьников, о проведении физкультминуток, подвижных игр.	До 10.09.	Кл.руководители
4.	Определить места для проведения подвижных игр на переменах в 1-4 классах.	До 10.09.	Учитель ф.к.
5.	Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах.	Ежедневно	Кл.руководители Инструкторы, Учитель ф.к.
6.	Проводить физкультминутки в 1- 6 классах на уроках.	В течение уч.года	Учителя- предметники.
<b>II</b>	<b>Физические упражнения и игры на занятиях в группах продленного дня</b>		
1.	Физические упражнения и игры на занятиях в группах продленного дня	Ежедневно	Воспитатель ГПД
2.	Физкультминутки во время выполнения домашних заданий	Ежедневно	Воспитатель ГПД
3.	прогулки и экскурсии	По плану	Воспитатель ГПД
<b>III</b>	<b>Спортивная работа в секциях и классах</b>		
1.	Назначить физоргов в классах	До 15.09.	Кл. рук.
2.	Составить расписание занятий в спортивных секциях	До 10.09.	Зам.директора по УВР
3.	Внеурочная работа в школе: согласно плана – календаря спортивно-массовых мероприятий	До 10.09	Учитель ф.к.
<b>IV</b>	<b>Агитация и пропаганда</b>		
1.	Регулярно обновлять материал в спорт-уголке	В течение уч.года	Совет коллектива физ-ры, учитель ф.к.
2.	Провести олимпиаду по физкультуре	Октябрь	Учитель ф.к.
3.	Оформить стенд: «ГТО – путь к успеху»	Ноябрь	Учитель ф.к. , совет коллектива физ-ры
4.	Провести занятия с инструкторами подвижных игр, гимнастики до занятий	1 раз в четверть	Учитель ф.к.
5.	Ведение альбома спортивных грамот	В течение	Учитель ф.к.

	школьных команд и личных	уч.года	
6.	Обновить уголок по технике безопасности	Декабрь	Учитель ф.к. , совет коллектива физ-ры
<b>V</b>	<b>Работа с родителями и педагогическим коллективом</b>		
1.	Приглашать родителей на спортивные праздники	В течение уч.года	Учитель ф.к.
2.	Проводить консультации для родителей по вопросам физического воспитания, укрепления здоровья, закаливания детей	В течение уч.года	Учитель ф.к.
3.	Организовать школьные соревнования и спортивные праздники, соревнования	По плану	Учитель ф.к.
4.	Представлять информацию по уровню физического развитию учащихся	Сентябрь Май	Учитель ф.к.