муниципальное казенное общеобразовательное учреждение   
 «Лобазовская средняя общеобразовательная школа»  
 Октябрьского района Курской области

Рассмотрено Утверждено Введено в действие  
на заседании на заседании приказом по школе

МО учителей педагогического совета

эстетического цикла

Протоколом №\_\_\_\_\_\_ Протоколом №\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_\_\_

от « »\_\_\_\_\_2022 г. от « » \_\_\_\_\_\_2022 г. от « »\_\_\_\_\_2022 г.

Руководитель МО Председатель ПС Директор школы

\_\_\_\_Жмыхова С.В. \_\_\_\_\_ Крамоданова И.В. \_\_\_\_\_\_Мезенцева Н.Д.

**РАБОЧАЯ  ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

**«Будь здоров»**

для 4 класса

Жмыхов Артем Сергеевич  
 учитель физической культуры

2022 г.

Содержание

1. Аннотация ст. 1
2. Планируемые результаты ст. 2-4
3. Содержание программы ст. 4-5
4. Тематическое планирование внеурочной ст. 6 - 8   
   деятельности 4 класс
5. Список литературы ст. 8

Аннотация  
Программа соответствует федеральному  компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с играми, игровыми ситуациями. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие:

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* обучение разнообразным правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
* прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
* гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
* повышение физической и умственной работоспособности школьника.

Воспитывающие:

* формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
* привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
* воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты:**

К концу года обучения дети должны иметь представление:

* *об историческом наследии русского народа и видах игр;*
* *о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;*

должны знать:

*\_ правила проведения игр, эстафет и праздников;*

* *основные факторы, влияющие на здоровье человека;*
* *основы правильного питания;*
* *правила поведения во время игры.*

должны уметь:

* *выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);*
* *проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;*
* *владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;*
* *применять игровые навыки в жизненных ситуациях.*

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные УДД

* ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

* умение выражать свои мысли,
* разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* управление поведением партнера: контроль, коррекция,
* планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
* построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

* целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения,
* контроль в форме сличения с эталоном,
* планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия (общеучебные):

* выделение и формулирование учебной цели,
* поиск и выделение необходимой информации,
* анализ объектов,

**Содержание программы**

**Инструктаж по технике безопасности** о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину

**Догонялки:**  перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

**Поисковые игры:**  «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

**Спортивные игры:** упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

**Игры с мячом. Эстафеты:** «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»  
 **Спортивные эстафеты.**  
 **Упражнения с мячом.**  
 **Спортивные соревнования. Игры на точность метания:** «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

**Комбинированные эстафеты:**

**Игры с бегом. Эстафеты с набивными мячами:** «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

**Итоговый проект «Будь здоров».** Спортивные почемучки, загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **количество**  **часов** | **Дата по плану** | **Дата**  **по**  **факту** | **Примечание** |
|  |  |  |
| **1.** | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | **1** |  |  |  |
| **2** | Правила игры. Обязательны ли они для всех? | **1** |  |  |  |
| **3** | Бег**.** Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения.  П.И: “День и ночь”, “Салки без мяча”. | **1** |  |  |  |
| **4** | Бег**.** Пробегание отрезков 30 м, 60 м. П.И “Волк во рву”, “Тритий - лишний”, “Удочка”. Комбинированные эстафеты | **1** |  |  |  |
| **5** | Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П.И: “День и ночь”, Комбинированные эстафеты. | **1** |  |  |  |
| **6** | Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему необходимо осалить убегающих игроков и игры эстафеты | **1** |  |  |  |
| **7** | Прыжки вперед и назад “лягушкой” *Поисковые игры.* | **1** |  |  |  |
| **8-9** | *Спортивные игры* Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления | **2** |  |  |  |
| **10-11** | Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления *Игры с мячом.* | **2** |  |  |  |
| **12-13** | Прыжки через препятствия Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди *Игры с мячом* | **2** |  |  |  |
| **14-15** | Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. *Игры с мячом* | **2** |  |  |  |
| **16-17** | Прыжки, упражнения со скакалкой *Игры с мячом* | **2** |  |  |  |
| **18-19** | *Спортивные эстафеты* | **2** |  |  |  |
| **20-21** | Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча. | **2** |  |  |  |
| **22-23** | Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. | **2** |  |  |  |
| **24-25** | Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. | **2** |  |  |  |
| **26-27** | Спортивные соревнования на точность метания. | **2** |  |  |  |
| **28-29** | Спортивные соревнования с передачей мяча. | **2** |  |  |  |
| **30-31** | Комбинированные эстафеты. | **2** |  |  |  |
| **32-33** | Игры с бегом. | **2** |  |  |  |
| **34** | Итоговый проект «Будь здоров». Игры, эстафеты. | **1** |  |  |  |

**Литература:**

* 1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2011.
  2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2014.
  3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2012.
  4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2011.

5. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни,2012

6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе», Творческий центр, 2013