

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Муниципальное образование "Октябрьский район" Курской области

МКОУ «Лобазовская СОШ»

РАССМОТРЕНО

МО учителей предметов
эстетического цикла
Руководитель МО

Жмыхова С.В.
Протокол № 1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
педагогического совета

Ордакян К.И.
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мезенцева Н.Д.
Приказ № 46 от «29» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

«Здоровое поколение»

для 4 класса

Жмыхова Светлана Васильевна
учитель физической культуры
(высшая квалификационная категория)

д. Лобазовка 2023 г.

Содержание

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

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	количе ство часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечани е
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”, “Третий - 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” <i>Поисковые игры.</i>	1			
8-9	<i>Спортивные игры</i> Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Челночный бег	2			

	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления				
10-11	Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления <i>Игры с мячом.</i>	2			
12-13	Прыжки через препятствия Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди <i>Игры с мячом</i>	2			
14-15	Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. <i>Игры с мячом</i>	2			
16-17	Прыжки, упражнения со скакалкой <i>Игры с мячом</i>	2			
18-19	<i>Спортивные эстафеты</i>	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	2			

	под углом к корзине.				
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