

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Администрация Октябрьского района

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

МБОУ "Большеатлымская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководителем МО
учителей начальных
классов

—

Саранчина Н.Ю.

Протокол № 1 от
29.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
школы

—

Протокол №1 от
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

—

Басаргина С.В.

Приказ №166 от 31.08.2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

учебного курса «Физкультура»

для обучающихся 4 классов

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Юниор» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобрнауки Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г».

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование спортивных и подвижных игр для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительностью занятия 40 минут.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

2. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- основы техники безопасности во время занятий ;
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- понятие о силе воли и спортивном характере;

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх ; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни ;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- 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.
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения подвижных игр , двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад школьных соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;

Формы учета знаний и умений :

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем участия в соревнованиях (школьных, районных), эстафетах, конкурсах, участие в проведении общешкольных мероприятиях: День Здоровья, игра «Зарница».

3.Календарно - тематическое планирование с определением

основных видов учебной деятельности (4 классов).

4-ый класс (34 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
Физическая культура и спорт в современном обществе.	Основные содержательные линии.	Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий в формировании здорового образа жизни.

Значимость здорового образа жизни в современном обществе.	Значение занятий в формировании здорового образа жизни.	
Способы физической деятельности		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Проведение заключительной части урока.</p>	<p>Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>	<p>Знать: понятия об очке, партии, встрече, командном матче. Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем броске. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих бросков Простейшие варианты тактических комбинаций.</p>	<p>Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия об атакующем и завершающем бросках. Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения бросков с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи Тактика одиночной игры.</p>	<p>Демонстрировать технику бросков с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи. Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.</p>

	<p>Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке.</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Выполнять: атакующие и завершающие броски</p> <p>Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.</p>
--	--	---

Календарно - тематический план.

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	4 класс			
		Число, месяц		теори я	практик а
		По плану	По факт у		
I	Введение. Знакомство с кружком и его программой Понятие « Подвижные игры ». История возникновения подвижных игр. Правила игр и техника безопасности в играх.	2.09. 3.09. 8.09.		0,5	0,5
II	История возникновения национальных игр народов. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	15.09.		0,5	0,5
III	Подвижные игры без применения спортивных снарядов.				10
1.	<i>Мышеловка. Горелки. Коршун и наседка. Не отступись.</i>	22.09			1
2.	<i>Штурм зимнего бастиона. Салки со снежками.</i>	29.09			1
3.	<i>Два Мороза. Меткий стрелок.</i>	6.10			1
4.	<i>Цепи кованные. Лада.</i>	13.10			1
5.	<i>Третий лишний. Цветные автомобили.</i>	20.10			1
6.	<i>Ручеёк. Поезд.</i>	27.10			1
7.	<i>Весёлые эстафеты.</i>	3.11			1
8.	<i>«Ловишка в кругу». Кто самый ловкий?</i>	10.11			1
9.	<i>Линейная эстафета с бегом</i>	17.11.			1
10.	<i>Лада. Цепи кованные.</i>	1.12.			1

IV	Подвижные игры национальных народов. Правила игр и техника безопасности в играх.				10
1.	<i>Игра «Чехорда»</i> <i>Линейная эстафета с бегом.</i>	8.12.			1
2.	<i>Игра «Городки»</i>	15.12			1
3.	<i>Пятнашки от земли с мячом.</i> <i>Пятнашки казаков.</i>	22.12.			1
4.	<i>Прыжки под длинную веревку</i>	12.01.			1
5.	<i>Игра с веревкой . Прыжок за прыжком.</i>	19.01.			1
6.	<i>Перетягивание с помощью ремня</i> <i>Догони и коснись.</i>	26.01			1
7.	<i>Перетягивание каната..</i>	2.02.			1
8.	<i>Игры в шашки.</i>	9.02.			1
9.	<i>Прыжки через нарты.</i>	16.02.			1
10.	<i>«Как по морю» .</i>	23.02.			1
V	Подвижные игры с применением спортивных снарядов.				9
1.	<i>Перебежки с выручкой. Снайперы.</i>	1.03.			1
2.	<i>Бег за флажками. Удочка.</i>	15.03.			1
3.	<i>Перестрелка. Мяч с четырех сторон.</i>	29.03.			1
4.	<i>Снайперы. Эстафета с клюшками.</i>	5.04.			1
5.	<i>Не давай мяч водящему. Охотники и утки.</i>	12.04.			1
6.	<i>Футбол.</i>	19.04.			1
7.	<i>Пионербол.</i>	26.04.			1
8.	<i>Лепта.</i>	3.05.			1
9.	<i>Мини-футбол</i>				1
VI	Самостоятельный поиск игр детьми.	10.05.		0,5	0,5
	Тестирование.				
VI	Соревнования				2
I					
1.	<i>Техника безопасности на соревнованиях.</i>	17.05			1
	ИТОГО	34		1,5	32,5

7. Содержание курса.

Программа кружка «Юниор» состоит из двух частей:

Теоретическая часть

➤ **Введение. Знакомство с кружком и его программой .**

Ценность кружка , его задачи, программа , темы.

➤ **Понятие « подвижные игры »**

Понятие « Подвижные игры ». В чем суть подвижных игр . Ценность их. Какие бывают подвижные игры .

➤ **История возникновения подвижных игр**

Как возникли подвижные игры . Какие народы играли. Связь с олимпийскими играми.

➤ **История возникновения национальных игр народов**

Место нашего проживания в регионе. Как возникли национальные игры. Отличие от простых подвижных игр . Зачем нужны национальные игры.

➤ **Техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять

➤ **Правила игр и техника безопасности в играх**

Правила каждой игры. Техника безопасности в каждой игре. Целесообразность применения правил.

➤ **Самостоятельный поиск игр детьми**

Работа со справочной литературой. Усовершенствование правил игр, выбор разного применения тех или иных игр.

6 . Учебно-методические средства обучения.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения.	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре.	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998	Д
2.2	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1 – 4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
2.3	Егоров Б.Б, Пересадына Ю.Е, Цандыков В.Э. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя, Москва «Баласс»2012	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся.	
3.1	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011	Ф
3.2	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	

4.1	Музыкальный центр.	Д
4.2	Мегафон	Д
4.3	Аудиозаписи	Д
5	Учебно – практическое оборудование.	
5.1	Стенка гимнастическая	К
5.2	Скамейка гимнастическая	К
5.3	Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные.	К
5.4	Палка гимнастическая	К
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	П
5.7	Кегли	П
5.8	Обручи	К
5.9	Планка для прыжков в высоту.	П
5.10	Стойка для прыжков в высоту.	П
5.11	Лыжи (с креплениями и палками)	П
5.12	Щит баскетбольный тренировочный	Ф
5.13	Сетка волейбольная	Д
5.14	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.15	Канат для лазанья	Д
5.16	Козел гимнастический	Д
5.17	аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр)

К – полный комплект (для каждого ученика)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников)

П - комплект

