

**Комитет образования
администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского Союза В.К.
Ерошкина» г. Балаково Саратовской области
(МАОУ СОШ № 5)**

РАССМОТРЕНО:
ШМО учителей начальных классов
руководитель ШМО
Исаева Н.И.
Протокол № 1
От «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
Пашенко Г.А.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СОШ № 5
Н.В.Старовойтова
Приказ № 366
от «01» сентября 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«ФизкультУра»

4а, 4б классы

Деминой Татьяны Анатольевны

учителя физической культуры

2023-2024 учебный год.

Оглавление

| | | |
|-----------|---|---------|
| 1. | 1 классы | |
| | 1. Пояснительная записка 4 классы | с.3 |
| | 2. Содержание курса | с.3-5 |
| | 3. Планируемые предметные результаты освоения курса | с.5-9 |
| | 4. Календарно-тематическое планирование 4 классы | с.10-12 |
| | 5.Перечень учебно-методического обеспечения | с.12 |

1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «ФизкультУРА» для 4 классов разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями)
- ООП НОО МАОУ СОШ № 5;
- Учебного плана школы 2023-204 учебный год;

Условия выполнения программы:

- Количество детей в кружках до 15 человек. Занятия проводятся как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.
- В школе имеется методический материал с описанием основных видов упражнений.
- Желательно наличие небольшого роста результатов, показанных спортсменами.

Занятия проводятся с нагрузкой 1 час в неделю. 4 классы -34 часа, На секции предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. План работы. Правила поведения и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры.. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Спортивные игры.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Пионербол: стойки и перемещения, подачи мяча, ловля и броски мяча, атакующие удары игра в пионербол.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

3. Планируемые предметные результаты учебного курса

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности;

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая

электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

- строить сообщения в устной и письменной форме

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; - устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; -

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Предметные результаты освоения программы.

Обучающиеся должны знать:

- основные этапы организации физкультурной деятельности (структура занятия);
- основные термины гимнастики, разновидности гимнастики;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса; - строевые команды;
- правила техники безопасности на занятиях в группе и самостоятельных занятиях;

Обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; демонстрировать двигательные навыки и уровень развития физических качеств
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. демонстрировать уровень физической подготовленности.

Результатом образовательного процесса обучения является:

- желание заниматься тем или иным видом спорта.
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

4.Календарно – тематическое планирование:

| № п/п | Количество часов | Тема | Дата проведения | Дата проведения | Корректировка | Корректировка | |
|-------|------------------|---|-----------------|-----------------|---------------|---------------|--|
| | 8 | Легкая атлетика | | | | | |
| | | | 4А | 4 Б | 4 А | 4 Б | |
| 1 | 1 | Теория: Инструктаж ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом. | 05.09 | 07.09 | | | |
| 2 | 1 | Бег на короткие дистанции 30- 60 м. | 12.09 | 14.09 | | | |
| 3 | 1 | Бег в переменном темпе 30- 60 м. | 19.09 | 21.09 | | | |
| 4 | 1 | Метания в горизонтальную и вертикальную цель | 26.09 | 28.09 | | | |
| 5 | 1 | Бег 200-500 м | 03.10 | 05.10 | | | |
| 6 | 1 | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. | 10.10 | 12.10 | | | |
| 7 | 1 | Метание малого мяча | 17.10 | 19.10 | | | |
| 8 | 1 | Бег на время на дистанции 30. м | 24.10 | 26.10 | | | |
| | 8 | Подвижные игры | | | | | |
| 9 | 1 | «Перестрелка», «Снайпер» | 07.11 | 09.11 | | | |
| 10 | 1 | «Тяни в круг» «Бой петухов» | 14.11 | 16.11 | | | |
| 11 | 1 | «Веровочка под ногами», «Эстафеты с преодолением препятствий» | 21.11 | 23.11 | | | |
| 12 | 1 | «Снайперы», «Лапта» | 28.11 | 30.11 | | | |
| 13 | 1 | «Перестрелка», «Удочка» | 05.12 | 07.12 | | | |
| 14 | 1 | «Мяч среднему», «Вызов номеров» | 12.12 | 14.12 | | | |
| 15 | 1 | «Эстафеты с предметами» | 19.12 | 21.12 | | | |

| | | | | | | |
|----|----|---|--------------|--------------|--|--|
| 16 | 1 | «Воробьи, вороны», «День, ночь», «Охотники и утки» | 26.12 | 28.12 | | |
| | 12 | Пионербол с элементами волейбола | | | | |
| 17 | | Стойки и перемещения. Техника безопасности на занятиях. | 09.01 | 11.01 | | |
| 18 | 1 | Ловля и передача мяча над собой, Прием мяча сверху и снизу двумя руками над собой | 16.01 | 18.01 | | |
| 19 | 1 | Прием мяча сверху и снизу от стены. | 23.01 | 25.01 | | |
| 20 | 1 | Передача мяча в парах сверху и снизу двумя руками. | 30.01 | 01.02 | | |
| 21 | 1 | Передача мяча сверху и снизу через сетку. | 06.02 | 08.02 | | |
| 22 | 1 | Подача мяча | 13.02 | 15.02 | | |
| 23 | 1 | Передача мяча в парах в тройках | 20.02 | 22.02 | | |
| 24 | 1 | Подача мяча. Двусторонняя игра «Пионербол с элементами волейбола.» | 27.02 | 29.02 | | |
| 25 | 1 | Выполнение атакующего броска. Учебно-тренировочная игра. | 05.03 | 07.03 | | |
| 26 | 1 | Обманные действия в пионерболе. | 12.03 | 14.03 | | |
| 27 | 1 | Учебно-тренировочная игра. | 19.03 | 21.03 | | |
| | 10 | Баскетбол | | | | |
| 28 | 1 | Стойки и перемещения игрока. Техника безопасности на занятиях. Ловля и передача мяча двумя руками от груди различными способами. Игра «Мяч среднему» | 02.04 | 04.04 | | |
| 29 | 1 | Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди различными способами. Освоение ведения мяча с изменением высоты отскока. Игра «Мяч капитану» | 09.04 | 11.04 | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--------------|--------------|--|--|
| 30 | 1 | Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Освоение ведения мяча в движении. Игра «Мастер ведения» | 16.04 | 18.04 | | |
| 31 | 1 | Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Освоение ведения мяча с изменением направления и скорости. Игра «Молекулы» | 23.04 | 25.04 | | |
| 32 | 1 | Стойки и перемещения. Остановки и повороты. Освоение бросков мяча в кольцо. Игра «Самый точный» | 07.09 | 02.09 | | |
| 33 | 1 | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 14.05 | 15.05 | | |
| 34 | 1 | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 21.05 | 23.05 | | |

5. Перечень учебно-методического обеспечения

- Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-11 классы.
- В.И. Лях, Физическая культура. Рабочая программа.(Примерная линия учебников М.Я. Виленского, -В.И. Лях 1-11 класс: пособие для учителей общеобразовательных Учреждений / В.И. Лях. - 2-е изд.-М.
- В.И. Лях, В.Т. Зданевич. Физическая культура 1-11 класс. Базовый уровень.
- М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура 1-11 класс. Пособие для учителя.
- Г.А. Колодницкий , В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»)
- Г.А. Колодницкий , В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»)
- «Обучение технике игры в баскетбол» В.А. Ермаков, методические рекомендации, Тула 1992 г.
- Официальные правила игры в баскетбол.
- Баскетбол под редакцией Ю.М. Портнова, Москва, Физкультура и спорт,1988 г.
- Урок физкультуры в современной школе – Москва: Физкультура и спорт 2002г
- Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва: Просвещение, 1988г