

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
педагогическим советом
Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
(подпись) (Баширова В.С.)
Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности

Наименование программы: «Общеразвивающая физическая культура»

Класс: 4

Ф.И.О. педагога: Базарбаева Мария Сергеевна, Грязнов Игорь Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общеразвивающая физическая культура» реализуется в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания, в рамках ФГОС и в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Основной общеобразовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ №1 имени В.П.Полякова».

Актуальность программы: является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности. Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения, имеет оздоровительное и спортивное значение. Поэтому данная программа является внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительном направлению. Игра – исключительно ценный способ вовлечения школьников в двигательную деятельность. Подвижные и спортивные игры на занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В играх, в отличие от других форм занятий, главное внимание обращается на оздоровительную сторону, воспитание физических качеств, стремление подростков организовывать свою деятельность, основываясь на четких и жестких правилах спортивных игр, которые дают возможность каждому обучающемуся развивать свои личностные качества, необходимые как в любых видах спортивно-оздоровительной деятельности, так и в обычной жизни.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Задачи программы направлены на:

- Развитие у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
- Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
- Формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр, желание применять игры самостоятельно и в повседневной жизни.
- Воспитательный результат достигается по *двум уровням* взаимодействия – связь ученика со своим учителем и взаимодействие школьников между собой на уровне группы секции.

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

- установка на безопасный здоровый образ жизни

Предметные результаты.

Регулятивные УУД:

-принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;

-осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;

-анализировать ошибки и определять пути их преодоления;
различать способы и результат действия; адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;

-прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

• анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;

• формулировать проблему;

• строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

• различать обоснованные и необоснованные суждения;

• преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

• принимать участие в совместной работе коллектива;

• координировать свои действия с действиями партнеров;

• корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;

• задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;

• осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;

• содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников

Предметные результаты:

• обобщать, делать несложные выводы;

• давать определения тем или иным понятиям;

• выявлять закономерности и проводить аналогии;

• создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.

• осуществлять *принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся* с разными образовательными возможностями.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются:

- дневник самоконтроля за результатами спортивных достижений (страничка портфолио ученика);
- создание буклетов, плакатов;
- участие в «Дне здоровья».

Программа согласуется с образовательными программами урочной деятельности по предметам «ОБЖ», «Физическая культура», результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО. Для реализации программы школа имеет следующие ресурсы: зал спортивных игр (большой), зал гимнастики и подвижных игр (малый), пришкольные спортивные площадки, оборудованные зоны рекреации и естественный природный ландшафт для занятий на открытом воздухе в период учебного года. Особенность программы заключается в поливариантности программно-методического арсенала, что позволяет из множества вариантов содержания и видов спортивно-оздоровительной и образовательной деятельности по физической культуре делать выбор игр, соответствующих возможностям обучающихся, их возрастным особенностям, устремлениям и интересам.

Содержание программы

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа реализации программы. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений. Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры, различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В 4 классах предлагается проводить занятия в форме подвижных игр, так как именно в этом возрасте потребность в любых видах и формах движений у детей проявляется наиболее активно, поэтому для разнообразия и формирования основ двигательных и технических навыков часы, отведенные на проведение таких занятий распределены именно таким образом.

Сроки реализации программы: 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34 ч.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **спортивная секция**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности: занятия физической культуры (классические, интегрированные, комбинированные и смешанные), практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, плакатов.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС.

Введение – 1 час.

Знакомство с программой занятий. Основы знаний о спортивных и подвижных играх: понятия правил игры, выработка правил игры. Инструктаж по технике безопасности. Разработка макетов буклетов по видам игр.

Легкая атлетика – 9 часов.

В содержание включаются подвижные игры: Линейная и встречная эстафеты, эстафеты с гандикапом, эстафеты в кругу и в парах, «Перестрелка», «Охотники и утки», «Лапта», «День и ночь», «Ловля Цепочкой», «Третий лишний», «Мячом в цель», «Ловля парами», «Собачки».

Гимнастика с основами акробатики – 7 часов.

В содержание включаются подвижные игры: «Воздух, вода, земля», «Пятнашки», «Перетягивание каната», «Парная чехарда», «Колесо», «Стой», Эстафеты с подлезанием и перелезанием, Полоса препятствий.

Спортивные игры – 17 часов.

В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча», «Передал вышел», «Салки в парах», «По кругу», «10 передач», «Живая цель», «Гонка мячей в колоннах».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр	(1ч.) Знают правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм
2.	Легкая атлетика	(9ч.) Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры
3.	Гимнастика с основами акробатики	(7ч.) Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры
4.	Спортивные игры	(17ч.) Выполняют бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. Умеют провести защиту проекта буклета (плаката). Участвуют в проведении Дня здоровья
ИТОГО		(34ч.)

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
Спортивные игры			34
Введение			1
1		Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1
Легкая атлетика			9
2		Линейная эстафета	1
3		Встречная эстафета	1
4		Эстафеты с гандикапом	1
5		Эстафеты в кругу	1
6		Эстафеты в парах	1
7		Игры «Ловля парами» , «Собачки»	1
8		Игры «Третий лишний» , «Мячом в цель»	1
9		Игры «День и ночь» , «Ловля Цепочкой»	1
10		Игры «Перестрелка», «Охотники и утки» , «Лапта»	
Гимнастика с основами акробатики			7
11		Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1
12		Полоса препятствий.	1
13		Игры : «Воздух , вода , земля», «Пятнашки»	1
14		Игры «Перетягивание каната» , «Парная чехарда»	1
15		Игры «Колесо» , «Стой»	1
Спортивные игры			17
16		Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом.	1
17		Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом.	1
18		Игры «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	1
19		Игры «Передал вышел», «Салки в парах», «По кругу»	1
20		Игры «10 передач» , «Живая цель», «Гонка мячей в колоннах»	1
21		Игра в пионербол .	1
22		Игра в пионербол .	1
23		Игра в пионербол .	1
24		Игра в пионербол .	1
25		Игра в волейбол (игровые задания на укороченной площадке).	1
26		Игра в волейбол (комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).	1

Легкая атлетика – 9 часов.

В содержание включаются подвижные игры: Линейная и встречная эстафеты, эстафеты с гандикапом, эстафеты в кругу и в парах, «Перестрелка», «Охотники и утки», «Лапта», «День и ночь», «Ловля Цепочкой», «Третий лишний», «Мячом в цель», «Ловля парами», «Собачки».

Гимнастика с основами акробатики – 7 часов.

В содержание включаются подвижные игры: «Воздух, вода, земля», «Пятнашки», «Перетягивание каната», «Парная чехарда», «Колесо», «Стой», Эстафеты с подлезанием и перелезанием, Полоса препятствий.

Спортивные игры – 17 часов.

В содержание включаются такие подвижные игры: Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом, «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча», «Передал вышел», «Салки в парах», «По кругу», «10 передач», «Живая цель», «Гонка мячей в колоннах».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр	(1ч.) Знают правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм
2.	Легкая атлетика	(9ч.) Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры
3.	Гимнастика с основами акробатики	(7ч.) Умеют выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры
4.	Спортивные игры	(17ч.) Выполняют бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играют в разученные игры с мячом. Умеют провести защиту проекта буклета (плаката). Участвуют в проведении Дня здоровья
ИТОГО		(34ч.)

27		Игра в волейбол (тактика свободного нападения) .	1
28		Игра в баскетбол (позиционное нападение с изменением позиций)	1
29		Игра в баскетбол (быстрый прорыв (2х1)	1
30		Игра в баскетбол (игровые задания (2х2 ,3х3)	1
31		Игра в баскетбол (игровые задания 2х1,3х1)	1
32		Игра в баскетбол (игровые задания 3х1 ,3х2)	1
33		Игра в баскетбол (учебная игра)	1
34		Игра в баскетбол по правилам мини-баскетбола	1
		ИТОГО	34