

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шелепинская средняя общеобразовательная школа № 27»
301355 Россия, Тульская область Алексинский район, д.Б. Шелепино, ул. Новая, д.12,
тел.: (48753) 74-4-24 e-mail: aleksin.sosh27@tularegion.org

Принята
на заседании
педагогического Совета
Протокол п/с № 13
от 30.08.2023 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
 И. С. Белова
30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ
«Шелепинская СОШ №27»
В.А.Лузгин
Приказ № 18 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Физическая культура»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Класс: 4

Возраст учащихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 68

Составитель:

Евсеева Оксана Николаевна,
учитель физической культуры

РАЗДЕЛ 1.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Спортивный час» разработана на основе требований ФГОС, в соответствии с «Примерными программами», Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания, «Планируемыми результатами начального образования», базисным учебным планом, ООП НОО и учебным планом МБОУ «Шелепинская СОШ № 27» на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2018).

Содержание курса внеурочной деятельности направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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.

Целью рабочей программы курса внеурочной деятельности является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Программа рассчитана для учащихся 4 класса (10-11 лет), с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут, 34 часа в год.

РАЗДЕЛ 2 «Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности»

Данная рабочая программа для направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты: формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта

интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

РАЗДЕЛ 3. «Тематическое планирование»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий
2	Гимнастика с элементами акробатики	3
3	Легкоатлетические упражнения	7
4	Лыжная подготовка	10
5	Подвижные игры	14
	ВСЕГО ЧАСОВ:	34

Учебно - тематический план.

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Дата проведения	Кол ичес тво часо в	Форма проведе ния занятий	Используем ые ЭОР И ЦОР
1	<i>Легкоатлетические упражнения 4 часа.</i> Бег на скорость в заданном коридоре.. Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
2	Бег на скорость в заданном коридоре.. Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
3	Прыжки в длину по		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru

	заданным ориентирам. Прыжок в длину с места.			еская работа	.ru
4	. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.		1	Практич еская работа	https://resh.edu .ru
5	Подвижные игры 5 часов Инструкция по ОТ. ОРУ. Подвижные игры		1	Практич еская работа	https://resh.edu .ru
6	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Пустое место».		1	Практич еская работа	https://resh.edu .ru
7	Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1	Практич еская работа	https://resh.edu .ru
8	Строевые упражнения. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров»		1	Практич еская работа	https://resh.edu .ru
9	Строевые упражнения. ОРУ. Подвижная игра «Салки на ножке»		1	Практич еская работа	https://resh.edu .ru
10	Гимнастика 3 часа. Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ. <i>Основные правила закаливания.</i>		1	Практич еская работа	https://resh.edu .ru
11	Кувырок вперед, кувырок назад		1	Практич еская работа	https://resh.edu .ru
12	Кувырок вперед, кувырок		1	Практич	https://resh.edu

	назад			еская работа	.ru
13	Подвижные игры 4 часа. Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
14	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Подвижная игра «Перестрелка»		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
15	ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
16	ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
17	Лыжная подготовка 7 часов. Техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
18	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Игры.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
19	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.. Игры.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
20	Одновременный		1	Практич	https://resh.edu.ru

	двухшажный ход. Прохождение дистанции. Игры.			еская работа	.ru
21	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. Игры.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
22	Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции. Игры.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
23	Преодоление ворот при спуске. Прохождение дистанции. Игры.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
24	Подвижные игры 7 часов. ОРУ с малыми мячами. Бросок и ловля теннисного мяча.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
25	ОРУ с малыми мячами. Упражнения на развитие внимания и ловкости с теннисным мячом.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
26	ОРУ с малыми мячами. Упражнения на развитие внимания и ловкости с теннисным мячом.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
27	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу .Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		1	Практич еская работа	https://resh.edu.ru
28	ОРУ. Ловля и передача		1	Практич	https://resh.edu.ru

	мяча в кругу .Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.			еская работа	.ru
29	Эстафеты. Игра «Снайперы».		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
30	Эстафеты. Игра «Снайперы».		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
31	Эстафеты. Игра «Снайперы».		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
32	<i>Легкоатлетические упражнения 4 часа.</i> Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
33	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
34	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	Практическая работа	https://resh.edu.ru

РАЗДЕЛ 4. « Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1. Значение занятий физкультурой на свежем воздухе . Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специально дыхательные упражнения. Контроль и регуляция движений. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.. Влияние физических упражнений на осанку. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Изменения роста, веса и силы мышц. Основные правила закаливания. Виды и правила закаливания организма.

Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Лыжные гонки. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах. Дыхание при ходьбе на лыжах. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации.* Физическая нагрузка и

ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики.

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков

(вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовки . Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

РАЗДЕЛ 5. «Организационно – педагогические условия реализации программы»

Библиотечный фонд: стандарт начального общего образования по физической культуре; примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы) рабочие программы по физической культуре; учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха; методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал: таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности; плакаты методические; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства: интерактивная доска; • компьютер.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; перекладина гимнастическая; палки гимнастические; скакалки гимнастические; обручи гимнастические; маты гимнастические; перекладина навесная; комплект навесного оборудования (мишени, перекладины); мячи набивные (1 кг); мячи малые (резиновые, теннисные); мячи средние резиновые; мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные); планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; стойки волейбольные; сетка волейбольная;

Список электронных ресурсов по физической культуре

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
2. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
4. http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
5. <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
6. <http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования
7. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
8. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"