

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Новолитовск
Партизанского муниципального района

Согласовано Зам. директора по УВР Курепа Н. В. «__»_____ 2021 г	Утверждаю директор школы Керимова Д. Г. «__»_____ 2021г.
---	---

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по физической культуре

«Если хочешь быть здоров»

2021-2022учебный год

Количество часов в год: 34 часа

Классы: 4

Учитель: Кочнева Ольга Викторовна

с. Новолитовск

2021 год

1. Пояснительная записка

При разработке рабочей программы использованы:

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 (с последующими изменениями и дополнениями);
- примерная программа основного общего образования по предмету «Физической культура» 4 класс
- учебный план по предмету, утвержденный приказом от «13» 08.2019 г. №190 ;
- перечни учебников и учебных пособий, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в 2019 /20 учебном году в МКОУ СОШ с. Новолитовск, утверждённые приказом от «28» 02 2019г. №43-а ;
- авторская программа физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Рабочая программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе образовательной программы начального общего образования МБОУ «Кабановская СОШ» с использованием рекомендаций «Внеурочная деятельность школьников», авторы Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014.

Программа «Если хочешь быть здоров» является модифицированной. Она составлена на основе методического пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» (Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2014).

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Актуальность программы:

программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Цель программы: сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Документ подписан электронной подписью.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- ***оздоровительная направленность***, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- ***повышение двигательной подготовленности учащихся***, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению, рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю, предназначена для обучающихся 3 класса.

Основная форма работы: групповая.

2. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Документ подписан электронной подписью.

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметные результат:

- 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Документ подписан электронной подписью.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание.

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4 ч.)

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Форма проведения: комментированная презентация.

Виды деятельности: познавательная, аналитическая.

- 1. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Форма проведения: практикум.

Виды деятельности: познавательная, коммуникативная.

- 1. Подвижные игры с мячом (4 ч.)** «Пионербол» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Перестрелка» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

Форма организации: подвижные командные игры, эстафеты.

Документ подписан электронной подписью.

Виды деятельности: физическая разминка, знакомство с содержанием игр, с правилами и техникой безопасности игр, разучивание игр, освоение отдельных элементов игр, участие в играх, поиск решения задач игр в команде, взаимодействие с другими участниками команды.

1. **Игровые упражнения (4 ч.)** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

Форма проведения: занятие тренировочное.

Виды деятельности: упражнения на развитие координационных способностей, упражнения на восстановление.

1. Занимательные игры (19 ч.)

Игры на развитие внимания: «Часы пробили», «Разведчики», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

Игры на координацию движений: «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики - Сантики-Лим-По-По», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Форма организации: подвижные командные игры.

Виды деятельности: физическая разминка, знакомство с содержанием игр, с правилами и техникой безопасности игр, разучивание игр, освоение отдельных элементов игр, участие в играх, поиск решения задач игр в команде, взаимодействие с другими участниками команды.

1. Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» (2 ч.)

Формы организации: творческая мастерская

Виды деятельности: разработка плана и сценария праздника, подготовка инвентаря, распределение ролей мастеров игры, освоение действий соответственно своей роли.

1. Итоговое занятие (1 ч.)

Выпуск газеты «Играйте вместе с нами» (подведение итогов)

Форма организации: фотопроект

Виды деятельности: творческая, съемка фото о любимых играх.

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Формирование системы элементарных	4	4	

Документ подписан электронной подписью.

	знаний о ЗОЖ			
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	На всех занятиях	На всех занятиях	
3	Подвижные игры с мячом	4		4
4	Игровые упражнения	4		4
3	Занимательные игры	19		19
4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	2	1	1
5	Итоговое занятие. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами»	1		1
ИТОГО		34	5	29

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата
		теория	практика	
Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4 ч.)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Значение ЗОЖ.	1		
2	Режим дня, личная гигиена.	1		
3	Физические упражнения как средство, способствующее физическому здоровью.	1		
4	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	1		
Подвижные игры с мячом (4 ч.)				
5	«Пионербол» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).		1	
6	«Перестрелка» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке).		1	
7	«Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования).		1	
8	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)		1	
Игровые упражнения (4 ч.)				
9	«По мостику» (Перебраться с одной стороны		1	

Документ подписан электронной подписью.

	площадки на другую по линиям разметки).			
10	«Через ручеёк» (Правила передвижения через канат).		1	
11	«Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными).		1	
12	«Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).		1	
Занимательные игры (19 ч.)				
13	Игры на развитие внимания: «Часы пробили», «Разведчики».		1	
14	Игры: «Лиса и зайцы», «Попади мячом»		1	
15	Игры: «Попади мячом», «Запрещенное движение».		1	
16	Игры: «Запрещенное движение», «Огонек»		1	
17	Вводный повторный инструктаж по ТБ. Игры: «Манеж», «Шумелка».		1	
18	Игры: «Огонек», «Манеж».		1	
19	Игры на координацию движений: «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1	
20	Игра «Ловушка».		1	
21	Игра «Гонки крокодилов».		1	
22	Игра «Игра с мячом»,		1	
23	Игры: «Вьюны», «Домашние хлопоты».		1	
24	Игра «5+5».		1	
25	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака».		1	
26	Игры: «Квач», «Падающая палка».		1	
27	Игры: «Заяц без логова», «Сантики - Сантики-Лим-По-По».		1	
28	Игра «Пионербол».		1	
29	Игры: «Горелка», «Гуси».		1	
30	Игра «Перестрелка».		1	
31	Игры: «Рыбаки и рыбки», «У медведя во бору».		1	
1. Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» (2 ч.)				
32	Разработка плана и сценария праздника	1		

Документ подписан электронной подписью.

33	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»		1	
1. Итоговое занятие (1 ч.)				
34	Итоговое занятие. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами»		1	
	ИТОГО 34	5	29	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи

Сертификат: 021B9F8701F7AD69A046F17172E3EF2ADA

Владелец: 07624128358, 1032501024973, 2524005698, novolit33@mail.ru, RU, 25 Приморский край, РАЙОН ПАРТИЗАНСКИЙ, СЕЛО НОВОЛИТОВСК, МКОУ СОШ С.НОВОЛИТОВСК, МКОУ СОШ С.НОВОЛИТОВСК, УЛ. ЧЕРНЯХОВСКОГО, 33, -, -, ДИРЕКТОР, ДАРЬЯ ГЕННАДЬЕВНА, КЕРИМОВА, 252402026200

Издатель: ООО "ТАКСКОМ", ООО "ТАКСКОМ", Удостоверяющий центр, Барыковский пер., д. 4, стр. 2, Москва, 77 Москва, RU, 007704211201, 1027700071530

Срок действия: Действителен с: 08.12.2021 09:35:51 UTC+10
Действителен до: 08.12.2022 09:45:51 UTC+10

Дата и время создания ЭП: 17.02.2022 14:12:21 UTC+10