Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа курса**

**внеурочной деятельности**

**по направлению**

**«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

**«Весёлая физкультура»**

**4 класс**

**2024-2025 учебный год**

Программу составила:

учитель физической культуры

Булыгина В.В.

р.п.Петровское, 2024 г.

**Пояснительная записка**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Содержание** данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 35-45 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Концепция программы.**

Все занимающиеся по программе «Весёлая физкультура» обучаются навыкам игр с учетом возрастных категорий, общефизической подготовленности. Программа работы секции рассчитана на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков в процессе занятий.

В процессе проведения занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях учитель воспитывает у занимающихся в секции правила этикета в подвижных играх, чувство ответственности перед секцией, вырабатывает у них добросовестное отношение к своим обязанностям, организованность и дисциплину, содействует гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Большое место в учащихся надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для оптимальной работоспособности.

**Периодичность занятий:**1 час в неделю

**Объем программы:** 34 часа

**Цель программы:**

1. Овладение учащимися основ физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

 2. Всестороннее развитие личности ребенка, его духовно-нравственное становление, осознание и принятие им общечеловеческих ценностей.

 3.Создание предпосылок для успешной учебной, бытовой, семейной и социальной адаптации учащихся к реальным условиям жизни в обществе.

**Задачи программы:**

* создание условий для развлечения и физической разрядки детей;
* достижение оздоровительного и рекреативного эффекта;
* совершенствование жизненно важных двигательных умений, навыков (подвижных и спортивных игр), изучаемых на уроках физической культуры;
* воспитание интереса к физкультурным и спортивным занятиям.

Учителя физической культуры оказывают организационную и методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий.

**Формы занятий**. Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оздоровительные занятия являются составной частью режима учебного дня, что в значительной мере должно определять их содержание. Оно зависит от нагрузки, полученной обучающимися в течение учебного дня.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует в точности повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

Рабочая  программа по курсу  организации внеурочной деятельности «Веселая физкультура» разработана на основе следующих нормативно-правовых  документов:

1.  Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012г.  № 273 - ФЗ: (статьи 7, 9, 32).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержденный приказом  №373от 06.09.2009г. Приказ №1241от 26.11.2010г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».

3. Фундаментальное ядро содержания начального общего и основного общего образования.

4.Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960

5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М.: Просвещение, 2011.

6. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Постановление № 189 от 29.12.2010г..

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО».

- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

         умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

         умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

         умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

         проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

         проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

         оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

         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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

         обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

          организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

         планировать собственную 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

         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;

         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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Весёлая физкультура».

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности

обучающиеся к окончанию начальной школы должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением

физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- об играх разных народов;

- о разновидности спортивных игр;

- о соблюдении правил игры

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;

- формирование двигательных действий с мячом;

- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения

спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в

процессе подвижных игр и занятий спортом;

- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр –

проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 4 года, т.е. является развивающей. Она ориентирована на учащихся 1-4 классов, в связи с чем при подборе упражнений и нагрузок необходимо учитывать возрастные особенности учащихся.

**Примерная организация занятия:**

1. Организованный выход, построение
2. Подвижные и спортивные игры
3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

Учитывая интересы обучающихся, учитель должен стремиться вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Будучи эмоциональными и доступными, ежедневные занятия должны отвечать по своему характеру основной цели – обеспечению активного отдыха обучающихся, укреплению их здоровья и повышению двигательной подготовленности.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Организованная часть занятий под непосредственным руководством воспитателя должна занимать примерно 20-30 минут, оставшееся время используется на самостоятельное выполнение игр и физических упражнений, рекомендованных обучающимся на уроках физической культуры как домашние задания.

Для повышения результативности занятий физическими упражнениями и играми во время спортивного часа воспитателю следует заранее планировать содержание занятий, их организацию, необходимый инвентарь с учётом знаний, умений и навыков обучающихся, полученных на уроках физической культуры.

Список литературы:

Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.

 С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.

М.Н.  Жуков, Подвижные игры. – М., 2000

М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2001

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М.,  1986

 В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/

**Календарно-тематическое планирование**

по программе «Весёлая физкультура»

для 4 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | № п/п | Тема | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|  | 1 | Техника безопасности. Спринтерский бег,  эстафетный бег | бегать с максимальной скоростью с низкого старта  (60 м) |
|  | 2 | Метание. Броски и  ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. | метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели |
|  | 3 | Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением .  Высокий старт. | бегать с максимальной скоростью с высокого старта |
|  | 4 | Бег с ускорением (50-60 м) | бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
|  | 5 | Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». | правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м) |
|  | 6 | ОРУ с малыми мячами.  «Передал – беги», «Линейная эстафета» | выполнять игровые задания |
|  | 7 | Преодолений несложных препятствий. | преодоление несложных вертикальных препятствий; |
|  | 8 | Прыжок в длину с разбега | прыгать в длину с разбега; |
|  | 9 | Метание малого мяча горизонтальную цель  (1 х 1м) с 5-6 м. | прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель |
|  | 10 | Бег на средние дистанции. | бегать на дистанцию 500 м |
|  | 11 | Бег в равномерном темпе. | бегать на дистанцию 500 м |
|  | 12 | Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться |
|  | 13 | Ловля и передача мяча в движении. «Быстрая передача». | Точно бросать мяч в соперника. |
|  | 14 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. | Знать правила поведения при играх,   самостоятельно играть в разученные игры. Точно бросать мяч в соперника. |
|  | 15 | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |
|  | 16 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. | лазать по гимнастической стенке, канату; развивать быстроту реакции. |
|  | 17 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. | лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
|  | 18 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | Развивать ловкость, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
|  | 19 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. | Реагировать на команды, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |
|  | 20 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | Развивать ловкость, осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. |
|  | 21 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». | выполнять правильно  технические действия в игре |
|  | 22 | Баскетбол. Стойка и  передвижения  игрока. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно  технические действия в игре |
|  | 23 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно  технические действия в игре |
|  | 24 | Остановка прыжком. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно  технические действия в игре |
|  | 25 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно  технические действия в игре |
|  | 26 | Игра «Играй, мяч не теряй» | играть в разученные игры с мячом |
|  | 27 | Эстафета с обменом мячей. Игра «вышибалы» | Точно бросать мяч в соперника. |
|  | 28 | Игра «Мяч среднему» | Развивать ловкость |
|  | 29 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «салки». | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |
|  | 30 | Эстафеты с мячами. Игра «собачки». | Развивать ловкость. |
|  | 31 | Ловля и передача мяча в круге. Игра «вышибалы» | Точно бросать мяч в соперника. |
|  | 32 | Броски мяча в кольцо. Игра «собачки» | Развивать ловкость. |
|  | 33 | Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние Игра «салки». | Развивать быстроту реакции и координацию движений. |
|  | 34 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». | правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. |