

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки КЧР

Управление образования мэрии муниципального образования города Черкесска

МБОУ "Центр образования № 11" г. Черкесска"

РАССМОТРЕНО

МО начальных классов

Салащенко Т.С.

Протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

29.08.2023

Темирова Ф.А.

УТВЕРЖДЕНО

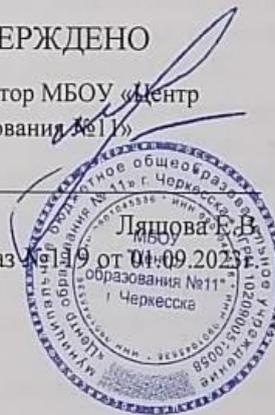
Директор МБОУ «Центр  
образования №11»

Приказ № 11

Ляцова Е.В.

от 01.09.2023

образования №11  
г. Черкесска



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Основы физической подготовки»

для 4 класса начального общего образования

на 2023 – 2024 учебный год

### **Пояснительная записка.**

Модифицированная программа для внеурочной деятельности составлена на основе Примерной программы, с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича (4 классы), М.: Просвещение, 2012 год.

Программа «Основы физической подготовки» имеет **спортивно-оздоровительную направленность**. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Целесообразность программы** «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

### **Цели программы:**

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;

- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 4 классов (9 – 11 лет).

**Сроки реализации** образовательной программы – 4 года обучения

- 1 час в неделю - 34 учебных часа год.

**Этапы реализации программы «Основы физической подготовки»:**

**1 этап.**

<b>Предполагает</b>	<b>Результат</b>
1.Разработка программы «Подвижные игры»; 2. Создание программы оздоровления обучающихся 3.Формирование базы данных о состоянии здоровья обучающихся 1 классов; 4. Работа родительского лектория;	1.Создание блока «Здоровьесбережение»; 2.Реализация программы оздоровления; 3.Оборудование для проведения игр.

**2 этап.**

<b>Предполагает</b>	<b>Результат</b>
1.Реализация программы по оздоровлению обучающихся; 2.Проведение мониторинга образовательной среды; 3. Работа родительского лектория; 4. Пополнение методической базы.	1.Укрепление здоровья обучающихся; 2.Анализ итогов опроса обучающихся, родителей «Здоровый образ жизни»; 3.Распространение опыта работы.

**3 этап.**

<b>Предполагает</b>	<b>Результат</b>
1. Формирование устойчивого навыка на здоровый образ жизни; 2.Реализация программы по оздоровлению	1.Формирование навыка на здоровый образ жизни; 2.Проведение семинаров на городском

обучающихся; 3. Психологическое и медицинское сопровождение; 4. Взаимосвязь учебной и внеклассной работы; 5. Индивидуальные консультации родителей; 6. Пополнение методической базы.	уровне; 3. Повышение квалификации педагогов.
--	---

#### 4 этап.

Предполагает	Результат
1. Полное освоение курса «Подвижные игры»; 2. Психологическое и медицинское сопровождение; 3. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества; 4. Индивидуальные консультации родителей;  5. Формирование блока методической базы «Подвижные игры».	1. Формирование установки на здоровый образ жизни; 2. Совершенствование курса «Подвижные игры»; 3. Повышение квалификации педагогов.

**Формы и режим** занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

**Продолжительность занятий:**

4 год обучения – 1 раз в неделю по 30 мин.

**Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:**

**4 класс:**

- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**Личностные результаты**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**Способы проверки знаний и умений:**

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

## Содержание программы.

### 4 год обучения

- **Игры с бегом (7 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

- **Игры с мячом (5 часов).**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

- **Игра с прыжками (5 часов).**

*Теория.* Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

- **Игры малой подвижности (5 часов).**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

- **Зимние забавы (2 часа).**

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

- **Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

- **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

**Календарно – тематическое планирование  
4 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол – во часов теория	Кол – во часов практика	Дата план	Дата факт	корректировка
<b>Игры с бегом (7 часов)</b>						
1	<i>Теория.</i> Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1		07.09		
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами».	1	1	14.09		
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	1	21.09		
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	1	28.09		
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	1	05.10		
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1	1	12.10		
7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике».	1	1	19.10		
<b>Игры с мячом – (5 часов)</b>						
8	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1		26.10		
9	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре».	1	1	09.11		
10	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	1	16.11		
11	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1	1	23.11		
12	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу».	1	1	30.11		
<b>Игры с прыжками (скакалка)– (5 часов)</b>						
13	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1		07.12		
14	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно».	1	1	14.12		
15	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	1	21.12		
16	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	1	28.12		
17	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1	1	11.01		
<b>Игры малой подвижности – (5 часов)</b>						
18	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения в	1		18.01		

	местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.					
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось».	1	1	25.01		
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1	1	01.02		
21	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это».	1	1	08.02		
22	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели».	1	1	15.02		
<b>Зимние забавы – (2 часа)</b>						
23	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».	1		22.02		
24	Игра «Снежком по мячу».		1	29.02		
<b>Эстафеты – (5 часов)</b>						
25	<i>Теория.</i> Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1		07.03		
26	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	1	14.03		
27	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча, эстафета парами.	1	1	21.03		
28	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставкой подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	1	04.04		
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	1	11.04		
<b>Народные игры – (5 часов)</b>						
30	<i>Теория.</i> Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1		18.04		
31	Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	1	25.04		
32	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	1	16.05		
33	Разучивание народных игр. Игра "Бабки"	1	1	23.05		
34	Обобщающий урок. «Веселые старты»	1	1	30.05		

