

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад № 14»
город Первоуральск Свердловской области, ул. Совхоз Первоуральский, 1 А
тел./факс: 8 (3439) 299234
E-mail: school-garden14@mail.ru

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МАОУ НШ-ДС № 14
протокол № 1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ НШ-ДС № 14
от 31.08.2023 г. № 328-од/об

СОГЛАСОВАНА

Решением Совета родителей МАОУ НШ-ДС №14
протокол № 1 от 30.08.2023г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
факультатив «Физическая культура»**

(срок реализации 1 год)

Первоуральск, 2023г.

Пояснительная записка.

Программа курса «Физическая культура» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа преследует своей целью реализацию 3 часа учебного предмета «Физическая культура» и служит для организации внеурочной деятельности обучающихся 4-го класса.

Целесообразность введения факультатива «Физическая культура» как курса внеурочной деятельности обусловлена тем, что форма и содержание занятий способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых обучающиеся достигают планируемых результатов предмета Учебного плана «Физическая культура». 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 НОО.

Организация упражнений в игровой деятельности позволяет овладевать навыком основных движений в ходьбе, прыжках, метании. 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.

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

Цели и задачи программы

Цель программы – повышение физической подготовленности детей через регулярные и систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

- научить правильно выполнять комплексы физических упражнений, играть в спортивные подвижные игры;
- развить двигательные (быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация) и волевые (сила воли, целеустремленность) качества;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья;
- воспитать у учащихся умение работать и общаться в коллективе, налаживать дружелюбные отношения со сверстниками.

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

Срок реализации рабочей программы – 1 год обучения

Формы и режим занятий

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю в количестве 1 часа в 4 классе.

Ожидаемый результат реализации программы «Физическая культура»

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала:

- проговаривать последовательность действий на уроке.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,
- уметь работать по предложенному учителем плану.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков,

схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны знать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Способы проверки знаний и умений:
 участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
 открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.
 Формы подведения итогов реализации:
 Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:
 весёлые старты;
 спортивные эстафеты;
 фестиваль игр;
 фестиваль «Дружба народов»
 спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
 «Лыжня России»
 «День здоровья».

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма контроля	Место проведения
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
2.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	наблюдение	Спортивная площадка
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1	наблюдение	Спортивная площадка
4.	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	наблюдение	Спортивная площадка
5.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	наблюдение	Спортивный зал
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защитой ворота».	1	наблюдение	Спортивный зал
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	наблюдение	Спортивный зал

9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1	наблюдение	Спортивный зал
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	наблюдение	Спортивный зал
12.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1	наблюдение	Спортивная площадка
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	наблюдение	Спортивный зал
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	наблюдение	Спортивный зал
16.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал
17.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1	наблюдение	Спортивная площадка
18.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1	наблюдение	Спортивный зал
19.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал Спортивная площадка
20.	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	наблюдение	Спортивная площадка
21.	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	наблюдение	Спортивная площадка
22.	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	наблюдение	Спортивная площадка
23.	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение	Спортивная площадка
24.	Игра "Русская лапта".	1	наблюдение	Спортивная площадка
25.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.	1	Беседа	Спортивный зал

	Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. Игра «Снежком по мячу».		наблюдение	Спортивная площадка
26.	Игра «Пустое место»	1	наблюдение	Спортивная площадка
27.	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	наблюдение	Спортивная площадка
28.	Игра «Быстрый лыжник».	1	наблюдение	Спортивная площадка
29.	Игра «Быстрый лыжник».	1	наблюдение	Спортивная площадка
30.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Беседа наблюдение	Спортивный зал
31.	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами	1	наблюдение	Спортивная площадка
32.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	наблюдение	Спортивная площадка
33.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	наблюдение	Спортивная площадка
34.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	наблюдение	Спортивный зал

Содержание программы

I. Игры с бегом (4 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».

Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».
Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
Игра «Мяч в центре».
Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».

Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (3 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.
Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.
Классификация народных игр.

Практические занятия:

Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

Игра «Снежком по мячу».

Игра «Пустое место».

Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).